

毎月19日は 食育の日



食育の日には、早く帰ってみんなでごはんを食べようね!



毎年6月は食育月間

「ごはん」を食べて「日本型食生活」

「伝統的な日本型の食生活」で食べられていたものは、「ごはん」を中心として、大豆、野菜、魚などを、しょうゆ、みそ、だしを使って調理されたものでした。このようなパターンに畜産物や油脂類、果物の消費が増え、昭和50年頃には、お米を中心とした健康的で豊かな我が国独自の「日本型食生活」が実現しました。その後、日本型食生活は、欧米諸国の食生活と比較して国際的に評価され、日本でも見直されています。



主食…ごはん・パン・麺類 主菜…肉・魚・卵・大豆製品 副菜…野菜・きのこ・海藻等をそろえて食べましょう。

富士市食育キャラクター

むすびんプロフィール



Facebook見てね!!

富士市食育キャラクター

むすびんフェイスブック

富士市 むすびん で検索してください。

登録なしでだれでも見られるびん!

ぼくがイベント情報などを発信しているびん!

富士市食育推進室

むすびんLINEスタンプ

販売中!!



コミュニケーションアプリLINEでむすびんのクリエイターズスタンプを販売しています。アプリ内スタンプショップで「富士市」を検索してください。

- なまえ / むすびん
- 生年月日 / 平成22年2月23日(富士山の日)
- 性別 / 男の子 ●出身 / 富士市
- 趣味 / 富士山型のおむすびを作ること
- 特徴 / 富士山とおむすびを合わせたキャラクター

・おむすびの角が食べられてしまったような形は、富士市から見える富士山最大の側火山である「宝永山」と火口をイメージしています。
・富士市の食に関するイベントに現れます。

第7回 富士山おむすび計画 年代別 食育弁当コンテスト 入賞レシピ集 2015



富士市食育推進計画「富士山おむすび計画」をより多くの方に知っていただき、食育に楽しく取り組んでいただくために、富士市食育推進事業実行委員会は「年代別ふだんの食育弁当コンテスト」を開催しました。お弁当を食べる対象年代別に部門を分け、募集・選考を行いました。栄養バランスや、地産地消等に配慮した愛情いっぱいの作品が選ばれましたので紹介します。

富士市食育推進計画「第2次 富士山おむすび計画」目標キャッチフレーズ!!

市民行動目標

- おいしくごはん今日も元気**
 - ★早寝・早起きして朝ごはんを食べよう
 - ★栄養バランスを考えて食べよう
 - ★標準体重を知ろう・体重を量ろう
 - ★歯を大切にしておいしく食べよう
- むかい合って楽しい食卓**
 - ★むかい合ってみんなで食べよう
 - ★食事のマナーを守ろう
 - ★昔ながらの食を取り入れよう
- ずるがの恵みに感謝の気持ち**
 - ★作物をつくってみよう
 - ★台所に立ってみよう
 - ★旬の食材・地元の食材を味わってみよう
 - ★買・作・食(かう・つくる・たべる)3つの「すぎない」生活を心がけよう
 - ★生ごみ削減・リサイクルに取り組もう
- ひとりひとりが主役の食育**
 - ★食に関心をもとう
 - ★富士市の食育を広めよう

主催 / 富士市食育推進事業実行委員会
問合せ先 / 富士市保健部保健医療課食育推進室 TEL.0545-55-2884





常葉大学富士キャンパス
鈴木 春菜

- そぼろごはん
- アスパラガスのベーコン巻き
- ポテトサラダ ●ゆでブロッコリー ●ミニトマト・レタス



●子どもが開けた瞬間喜ぶようなお弁当をイメージして作りました。ごはんにはライオン、おかずには様々な動物をデコレーションしました。アスパラは木をイメージして配置しました。そぼろと卵は、ライオンが作りやすいように、なるべく細かくしました。全体的に、赤・緑・黄を意識して、色合いにも気をつけました。

岩松中学校3年
佐野 なみき

- おにぎり (ごはん・桜えび・おかか)
- ひじきの煮物 (ひじき・にんじん・大豆・さつま揚げ・砂糖・酒・みりん・醤油)
- 卵焼き (卵・ネギ・しらす)
- ウインナーと玉ねぎの炒めもの (ケチャップ・カレー味)
- 小松菜ととうもろこしの炒めもの (塩こしょう味)
- 肉巻き (豚しゃぶ肉用・しそ・梅・オクラ・塩・こしょう・醤油) ●ぶどう



●「栄養たっぷり18品目の健康弁当」揚げものがないのでヘルシーで栄養たっぷりです。自分であまり作ったことがないので、作るのは大変でした。特に、肉巻きが大変でした。中々肉に火が通らなくて、やり直しをしたり大変でした。私なりに、ウインナーと玉ねぎがうまく出来たと思いました。

福祉施設職員 外山 智美



総合グランプリ
シルバー向け
お弁当部門
優秀賞

- お茶と桜えびの炊き込みごはん (米・桜えび・緑茶・酒・塩)
- しらすと青じその豆腐ハンバーグ (豆腐・青じそ・しらす・炒りゴマ・片栗粉・卵・塩・こしょう・生姜)
- マグロのゴマ照り焼き (カジキマグロ・片栗粉・砂糖・醤油・酒・みりん・炒りゴマ)
- パプリカのさっと炒め (パプリカ・ゴマ油・醤油)
- ほうれん草の磯部和え (ほうれん草・焼き海苔・醤油)
- さつまいものみかんジュース煮 (さつまいも・みかん・砂糖・水)

●シルバー対象ということで、こってりしすぎず (消化良く)、しかし照り焼きなど食欲をそそる味付けのおかずも入れ、和食で見た目も上品になるように仕上げました。富士市の慣れ親しんだ食材 (お茶・桜えび・しらす・さつまいもなど) で簡単に作れ、彩りよく、栄養バランスよく、おいしく食べて健康になれるお弁当を持って、外に出かけたくなるようなイメージで作りました。



常葉大学富士キャンパス 佐々木 香依

- ごはん (しらすの甘辛煮・卵・紅生姜) ●桜えびと玉ねぎのかき揚げ
- しし唐の天ぷら ●ピーナッツなます (大根・にんじん・お酢・砂糖・ピーナッツ) ●トマトの肉巻き (豚ばら肉・ミニトマト)
- 小松菜と桜えびのわさび和え (小松菜・油揚げ・桜えび・醤油・うまみ調味料・わさび) ●牛乳みかん寒天

●食欲がわくように彩りを良くしました。また、もりもりとお弁当を食べてもらうために、味に強弱をつけました。富士の郷土料理であるピーナッツなますや、静岡の名産である桜えびやわさびを使用したかき揚げや、小松菜と桜えびのわさび和え、自宅で栽培したトマトを使用したトマトの肉巻きでは食感を楽しむことができます。



一般 三浦 百合子

- ごはん ●ほうれん草のゴマ和え (ほうれん草・すりゴマ・砂糖・醤油) ●アスパラガスの豚肉巻き (アスパラガス・豚肉・かぼす)
- 肉団子 (豚挽肉・塩・こしょう・みそ・酒・卵・みりん・醤油・砂糖)
- かぼちゃとさつまいものサラダ (さつまいも・かぼちゃ・マヨネーズ) ●ミニトマト・レタス

●殊の外暑かった夏の疲れが少しでも癒されるように、豚肉をふんだんに取り入れました。かぼちゃとさつまいもで疲れた胃を優しく包みました。ゴマをたっぷり使ったほうれん草で明日への英気を養います。肉団子の甘辛だれがみそ風味で食べ応えがあり、ごはんが進みます。



岩松北小学校6年
山下 磨羽斗

- 俵型しらすおむすび ●富士宮やさそば、紅生姜 ●豚の生姜焼き ●ゆでキャベツ
- にんにく醤油漬マグロ焼き ●ゆで落花生
- ほうれん草の薄焼き卵巻き
- 里芋とこんにゃくの煮物 ●ミニトマト

●静岡県産の食材を使って、男子学生がガッツリ満腹になるお弁当にしました。おむすびに海苔を交互につけて、見た目を良くしました。

