

「ごはん」を食べて 「日本型食生活」

毎月
19日は

食育の日

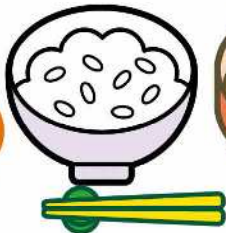
食育の日には、早く帰ってみんなでごはんを食べようね!

毎年6月は食育月間

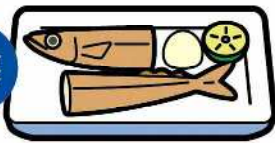


「伝統的な日本型の食生活」で食べられていたものは、「ごはん」を中心として、大豆、野菜、魚などを、しょうゆ、みそ、だしを使って調理されたものでした。このようなパターンに畜産物や油脂類、果物の消費が増え、昭和50年頃には、お米を中心とした健康的で豊かな我が国独自の「日本型食生活」が実現しました。その後、日本型食生活は、欧米諸国の食生活と比較して国際的に評価され、日本でも見直されています。

主食



主菜



副菜



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。



受賞作品の詳しいレシピについては、
富士市ウェブサイトに掲載しています。

「食育弁当コンテスト入賞作品レシピ」で
検索するか、右記QRコードを読み取ってください。

レシピ詳細QRコード→



第9回
富士山おむすび計画

食育弁当 コンテスト

入賞
レシピ集
2017

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「食育弁当コンテスト」を開催しました。市内在住または在学の中学生・高校生・大学生・専門学生を対象に作品を募集し、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。



富士山おむすび計画
実行委員会

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みよう

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





**総合グランプリ
地産地賞**

岩松中学校 1年
大森 英奈

●抹茶ごはん(ごはん・抹茶・サラダ油・しらす) ●黒はんぺんの甘酢炒め(黒はんぺん・にんじん・ミニトマト・玉ねぎ・醤油・酢・砂糖・片栗粉・ごま油) ●ほうれん草のかつお和え ●焼きのり玉子焼き(卵・焼きのり・醤油・だし) ●肉巻き(アスパラガス・にんじん・豚ロース肉・醤油・酒・砂糖) ●ポイル野菜(ブロッコリー・カラーピーマン・ゆずみそ・マヨネーズ) ●キウイフルーツ

このお弁当は「自然あふれる富士山弁当」です。真ん中は富士山でまわりのおかずは自然をあらわしています。富士山の右側が海で左側が山です。海は、のりやかとお節、魚形のはんぺんや星形(ヒトデ)のにんじんを使っています。山はブロッコリーを草、カラーピーマンを花にしています。また、このお弁当には静岡県産のものがたくさん入っています。のり、かつお節、はんぺん、しらす、抹茶、キウイです。地元でとれたものを使っているのが静岡県ならではのお弁当です。見た目がとてもきれい。そしてくずれないお弁当です。

●おにぎり ●マグロのしょうが焼き(マグロ・しょうが・醤油・酒・みりん・塩こしょう・小麦粉) ●いんげんのごま和え(いんげん・すりごま・砂糖・だしの素・醤油) ●玉子焼き(卵・牛乳・砂糖) ●サラダ(トマト・かいわれ大根・ハム)

**準グランプリ
バランス
いいで賞**

吉原第三中学校 1年
中島 みか



トマトは家庭菜園。いんげんは知り合いの農家からいただいたもの。かいわれ大根は静岡県産。おにぎりは一つだけ梅干が入っています。楽しみながら食べてもらいたいと思って作りました。



**準グランプリ
彩り賞**

岩松中学校 3年 高橋 望来

●小松菜としらすのおにぎり(小松菜・しらす・ごはん) ●にんじんおにぎり(にんじん・青じそ・塩・ごはん) ●わかめと梅のおにぎり(わかめ・梅・ごはん) ●ひじきと枝豆のつくね(鶏むね肉・ひじき・枝豆・玉ねぎ・塩こしょう・醤油・ごま油・卵・オリーブオイル・酒) ●野菜巻き(豚肉・にんじん・オクラ・パプリカ・醤油・みりん・砂糖・酒・塩こしょう・油) ●生桜海老とさやいんげんのだし巻き玉子(卵・桜海老・だし汁・砂糖・塩・油・さやいんげん) ●こんひらごぼう(ごぼう・にんじん・豚肉・醤油・みりん・酒・油・いりごま) ●3色ピーマンのじゃこ炒め(ピーマン・しらす・ごま油・塩こしょう) ●彩り(ブロッコリー・ミニトマト) ●フルーツ(キウイフルーツ・ぶどう)

材料は地元産のものをたくさん取り入れて彩りがキレイになるように工夫をしました!野菜巻きが1番力を入れて作りました。野菜巻きの中には、色とりどりのパプリカを野菜と一緒に巻くことでお弁当がにぎやかになりました。ミニトマトと青じそとオクラは自分の家で育てました。桜海老やしらすは由比産や田子浦産のものを、身近なところでとれたもので作りました。

**準グランプリ
キャラ弁賞**

富士川第一中学校 2年
小林 美智



●ミニオンおにぎり(ごはん・清水産真鯛のだし塩・卵・砂糖・のり・チーズ) ●ひまわりウインナー(ウインナー・卵) ●夏野菜としらす炒め(なす・ピーマン・しらす・みりん・しょうが・醤油) ●マッシュカボチャ(かぼちゃ・マヨネーズ) ●ししとうベーコン ●トマト ●フルーツ(富士梨・メロン) ●塩茹で落花生(落花生・清水産真鯛のだし塩)

ミニオンの映画にちなんで、ミニオンのお弁当にしてみました。野菜は祖父の畑で採れたものを使い、夏バテしないように夏野菜をたっぷり使って作りました。静岡県の食材を使ってみました。祖父の自慢の茹で落花生を入れました。



**準グランプリ
お料理
上手で賞**

岳陽中学校 3年 中村 大朗

●俵おにぎり(小松菜・塩昆布・ごま・のり) ●玉子焼き青じそ入り(卵・青じそ・砂糖・マヨネーズ) ●トマトのしらすパン粉焼き(トマト・パン粉・しらす・オリーブオイル・パジル) ●れんこんハンバーグ(れんこん・合挽き肉・パン粉・卵・生姜・醤油・酒・こしょう) ●レタス包み(レタス・ほうれん草・ゆずポン酢)

食べやすいように俵おにぎりにしたり、つまようじで刺したりしました。プチトマト、しそは自分の家で祖父が作った物を使いました。彩りよく見た目を鮮やかにしてみました。



**準グランプリ
おすびん
賞**

岳陽中学校 1年 脇田 小鈴

●おすびんおにぎり(ごはん・のり・チーズ・ハム) ●富士市の木<くすのき>(ブロッコリー・マヨネーズ・ちくわ) ●富士市の花<バラ>(ハム・スナップエンドウ) ●サイダー寒天<田子浦>(粉寒天・砂糖・サイダー・水・ブルーハワイシロップ・ブルーベリー) ●玉子焼き(卵・酒・砂糖・塩・田子浦しらす・ねぎ) ●茹で落花生 ●彩り(ブロッコリー・ミニトマト)

材料はスーパーや産地直売所で、なるべく地元のものを探しました。ブルーベリー、卵、しらす、ねぎ、落花生、全部近くでとれたものです。トマトはおばあちゃんの庭で採れたものを使いました。こんなにおいしいものが近くでたくさんとれるなんて、幸せだなと思いました。メニューも富士市らしいものばかりにしました。富士市中のみなさんに食べてほしいです!