

富士市の食育プロジェクト、略して「ふじ食」。「無事食」「富士色」、安全、安心の食の情報、地元の素材や食文化を発信する！それが「ふじ食」です。富士市の食育キャラクター「むすびん」と富士市のご当地グルメつけナポリタンのキャラクター「ナポリン」がタッグを組んで、皆さんにわかりやすく、そして身近に『食』を感じてもらおうと、始動したプロジェクトです。むすびんやナポリン、かわいい食材キャラ達が4コマ漫画で、たのしく、おもしろく、食の大切さを語ってくれます。



富士市在住の造形作家、ふじつけナポリタン公式キャラクター「ナポリン」の産みの親、絵画造形教室アトリエパセリ代表。

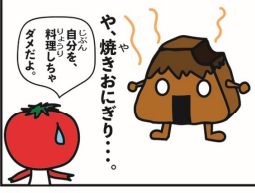
新作 富士食4コマまんが!!

むすびん&ナポリンの

【作者紹介】 あしざわまさひと

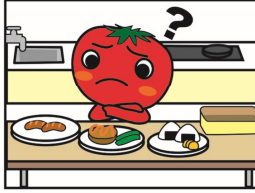
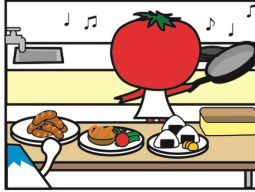
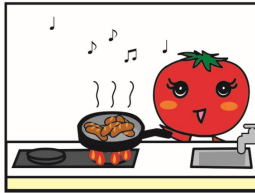
富士市在住の造形作家、ふじつけナポリタン公式キャラクター「ナポリン」の産みの親、絵画造形教室アトリエパセリ代表。

べんとう お弁当づくりはおおいそがし!の巻



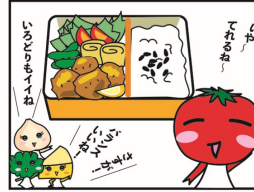
ひかげん、たいせつ 火加減は、大切(笑)!  
ひ はな 火から目を離さない!  
こが 焦がさないようにね!

つく つまみ食いは禁止です!の巻



かんしゃ、た 感謝して食べよう!  
べんとう、つく、たいへん お弁当を作るのは大変です。  
つく、かんしゃ、ひと、かんしゃ、作ってくれる人に感謝です!

いろど、ゆた 彩り豊かなお弁当を!の巻



いろど、き 彩りを気にしよう!  
いろど、ゆた、しょうじ 彩りが豊かな食事は、  
いよいよ、栄養バランスも豊かです!



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 検索

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

レシピ詳細 QRコード



食育弁当 コンテスト Obentou is one team.

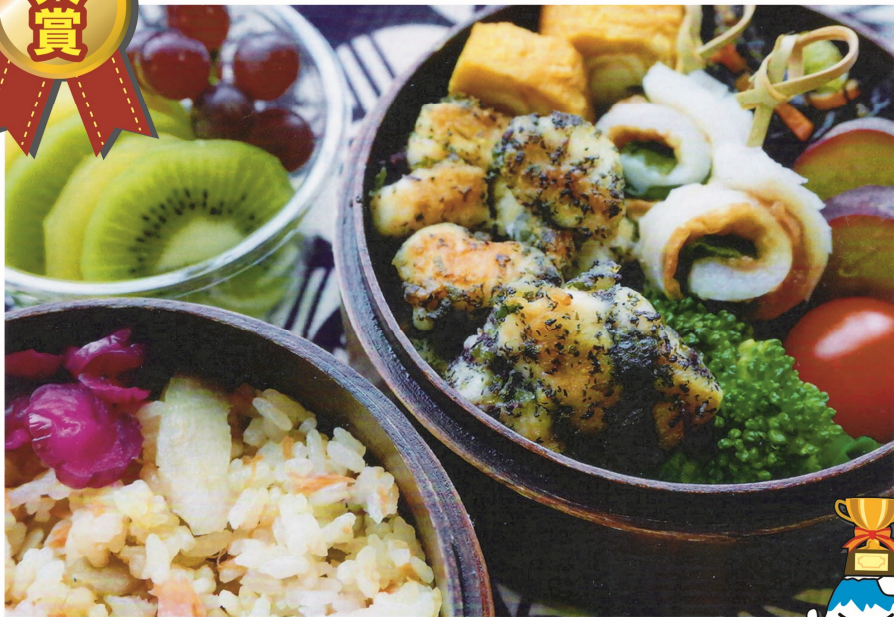


富士市食育推進計画「富士山おむすび計画」をより多くの方に知っていただき、食育に楽しく取り組んでいただくために、富士市食育推進事業実行委員会は「食育弁当コンテスト」を開催しました。富士市内の中学校に在学する中学生を対象に作品を募集し、選考を行いました。栄養バランスや、地産地消等に配慮した心のこもった作品が選ばれましたので紹介します。



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

大賞



### 総合グランプリ『バランスいいで賞』

藁科 李瑚 (田子浦中学校 3年生)

私がお弁当を作るうえで一番気をつけたいことは「バランスの良さ」です。1日に摂ると良いとされる「10食品群」を意識し、全てがお弁当1つで摂れるようにしました。また、地域の食材として「わさび」「キウイ」を用い、地産地消を意識しました。

- 鮭とわさびの炊き込みご飯(米・水・鮭・ごぼう・わさび・めんつゆ・昆布だし)●ささみの丸め焼き(ささみ・大葉・ゆかり・酒・片栗粉・ごま油)●ひじき煮(ひじき・人参・蓮根・枝豆・ひき肉・だし汁・砂糖・みりん・醤油・油)●玉子焼き(卵・牛乳・塩・砂糖・油)
- ちくわの梅しそ巻き(ちくわ・梅・大葉)●ふかし芋(さつま芋・塩)●彩り(ブロッコリー・トマト・しば漬け)
- フルーツ(キウイ・ぶどう)



準大賞



### グランプリ『彩り賞』

河津 菜々実 (富士中学校 2年生)

ピーマン・ナスは自家栽培をしました。他の食材は地産食材を使って料理しました。食べ物の色をうまく利用して、色とりどりで食欲をそそるようなお弁当にしました。いなり寿司を作るのが、上のお肉や卵が崩れ落ちそうで難しかったです。

- いなり寿司(人参・いんげん・ひき肉・卵・米・酢・砂糖・油揚げ)●野菜炒め(ピーマン・玉葱・人参・豚肉・しめじ・塩こしょう・鶏がらの素・オリーブオイル)●ピーマンとしらすの和え物(ピーマン・しらす・ツナ・おかつ・ゆずポン)
- 野菜の肉巻き(豚肉・いんげん・人参・ゆずポン)●大根の煮物(大根・いんげん・ソーセージ・砂糖・醤油・みりん)
- ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・紫玉葱・人参・レタス・マヨネーズ)

準大賞



### グランプリ『地産地賞』

川上 紗由花 (吉原第一中学校 3年生)

今回は「地産地消」に力を入れました。●桜海老(駿河湾産)●しいたけ(静岡県産)●ピーマン(富士宮市上柳野)●ブロッコリー(静岡県産)●かぼちゃ(静岡県産)●トマト(富士宮市北山)●ブルーベリー(富士市岩本山)●人参(静岡県産)また、おにぎりは富士市の食育キャラクターである「むすびん」をイメージして作りました。

- 桜海老入り玉子焼き(卵・砂糖・桜海老)●しいたけ入りマヨネーズ焼き(しいたけ・マヨネーズ・とろけるチーズ・醤油・海苔)●彩りピーマン炒め(ミニピーマン・人参・ベーコン・塩こしょう)●ベーコン&チーズのブロッコリー巻き(ベーコン・とろけるチーズ・ブロッコリー)●大学かぼちゃ(かぼちゃ・砂糖・醤油・水)

準大賞



### グランプリ『野菜たっぷりで賞』

小林 渚 (富士川第一中学校 2年生)

おむすびを三色にして、彩りよくしました。キュウリとトマトを生にすると危険なので、炒めてみました。お弁当に隙間があかないように、レタスなどでスペースを保ち、野菜を沢山入れ、夏が旬の静岡産の食材を多く使いました。

- 三色ムスビ(ご飯・ごま①たまごふりかけ②梅干し③昆布)●玉子焼き(卵・砂糖・バター)●枝豆とコーンのコロッケ(コーン・じゃが芋・枝豆・塩こしょう・油・ひき肉・玉葱・小麦粉・パン粉・卵)●トマトときゅうりのサラダ(トマト・きゅうり・酢)●アスパラとパプリカのキッシュ(アスパラ・パプリカ・生クリーム・塩こしょう・ナツメグ・ソーセージ・卵・玉葱・パルメザンチーズ・牛乳)●キッシュパスタ(パスタのめん・アスパラとパプリカのキッシュの材料)●サラダ(ブロッコリー・レタス・塩)●ぶどうゼリー(ぶどう・ゼラチン・砂糖)

準大賞



### グランプリ『魚・大豆を食べま賞』

高橋 幸海 (吉原第二中学校 1年生)

イワシのはんぺんやさばの塩焼きで魚を取り入れ、DHAやEPAが豊富でミネラル、カルシウム、ビタミンDを摂ることができるお弁当にしました。

- ご飯●ふわふわだし巻き卵(卵・だし・醤油・みりん)●いわしのはんぺん(いわし・玉葱・人参・卵・砂糖・みそ・しょうが・小麦粉)●さばの塩焼き(さば・塩)●ブロッコリーの胡麻和え(ブロッコリー・ごま・砂糖・醤油)●ズッキーニとパプリカとエリンギのバターチーズ焼き(ズッキーニ・パプリカ・エリンギ・バター・粉チーズ・塩)●れんこんのきんぴら(れんこん・酒・みりん・醤油)●とうもろこし(とうもろこし・塩)●枝豆・プチトマト

準大賞



### グランプリ『キャラ弁賞』

岩田 侑璃亜 (田子浦中学校 3年生)

野菜は地元のをたくさん使うために、スーパーの地産地消コーナーで買いました。野菜は夏野菜を使うことを意識しました。例えばとうもろこしやトマト、ナス、枝豆などです。また、彩りを重視したため黒のひじきや黄のとうもろこし、赤のトマト、紫のナス、サクランポが入っています。

- シュウマイ(ひじき・豚ひき肉・しいたけ・しょうがすりおろし・砂糖・塩こしょう・酒・だしの素・醤油・ごま油・片栗粉・のり・スライスチーズ)●オクラのお浸し(オクラ・白だし・水)●ウインナーのどんぐり(ウインナー・しめじ・パスタ・醤油)●ナスの浅漬け(ナス・浅漬けの素)●うずらの卵の小トロ(うずらの卵)●小トロご飯(ご飯・黒すりごま・のり・スライスチーズ)●ハムちくわのばら(ちくわ・ハム・枝豆)●他(とうもろこし・ハム・レタス・プチトマト・さくらんぼ)