

毎月19日は
食育の日

毎年6月は食育月間

食育の日には、
早く帰ってみんなで
ごはんを食べようね!



「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



- 名まえ 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。



富士市食育キャラクター

むすびんフェイスブック

Facebook はじめましたびん

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!

2014年
9月から

富士市食育推進室



第6回
富士山おむすび計画

年代別 ふだんの
食育弁当コンテスト
入賞レシピ集2014

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。今回は、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



**総合
グランプリ
小中高生向け
お弁当部門**



篠原 武琉

(鷹岡中学校)

- ちりめんじゃこと小松菜の混ぜごはん
- 根深の豚肉巻き(味噌味)
- 桜えび入り卵焼き
- 切干大根の煮物
- 4種のきのこのバターソテー
- 彩り(ミニトマト・ブロッコリー・サラダ菜)
- キウイフルーツ

中学に入学してから、身長がグングン伸びてきたので、カルシウム不足にならないように、カルシウムいっぱいのお弁当を考えました。身近な産直市などで日頃買っている地元の食材の、ちりめんじゃこ・桜えび・根深・小松菜を使いました。カルシウムは、ちりめんじゃこ・桜えび・小松菜・切干大根に豊富に含まれています。

カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれているきのこ類や大豆製品の油揚げを混ぜごはんや煮物にも使いました。

栄養バランスを考えて、家庭菜園のミニトマトも入れました。

**青年期向け
お弁当部門**



栗田 実保

(会社員)

- 茶飯の2色そぼろご飯
- いわしのパン粉焼き(チーズ・大葉・梅肉)
- いんげんと茹で落花生の味噌マヨ和え
- 卵とハムの飾り花

食欲が湧くように彩りを考えました。

お弁当に使用している野菜(オクラ、いんげん、落花生、ミニトマト、大葉)は自宅の畑で採れたものです。

そぼろの下のご飯は、お茶を使用して炊いた、茶飯になっています。



**働き盛り向け
お弁当部門**

小川 友代

(会社員)

- ごはん三種
- スイーツがんもの煮物(がんも・大根・ちくわ・梅にんじん)
- マヨネーズ和え(がんも・さつまいも・にんじん・きゅうり)
- 茹で落花生の煮物(砂糖・だし・しょうゆ)
- だし巻き卵
- 酢の物(わかめ・きゅうり・ゆで桜えび)
- 鶏もも肉のハーブ焼き
- フルーツ

「富士市名物!スイーツがんものお弁当」富士市名物の甘いがんもを使ったお弁当です。そのままカットしてスイーツがんもそのものを味わえます。また、カットして、富士市産のさつまいものサラダにも相性ばっちりです。地元駿河湾の桜えびのに入った酢の物と地元産の落花生を甘く煮ました。特製のだし巻き卵、鶏もも肉のハーブ焼き、フルーツも彩りよく入れました。ごはんは、白飯、赤飯、炊き込みご飯を少しずつ楽しめませう。栄養バランス・彩りの良い富士市の名物弁当です。



**幼児向け
お弁当部門**

仁藤 千静

(富士見高等学校)

- トトロ(ごはん・すりゴマ・塩・チーズ)
- まっくろくろすけ(ごはん・海苔・チーズ)
- ソーセージ
- フライ
- 彩りミックスベジタブルレタス・パセリ・ミニトマト

ふつうのお弁当だと、小さい子はあまり食べようとしないと思ったので、キャラクターにしてみれば喜んで食べてくれるんじゃないかと思い、トトロのキャラ弁をつくりました。

実際、5歳のいとこが喜んで食べてくれたので、よかったです。



**小中高生向け
キャラ弁部門**

前市岡 梨乃

(若松中学校)

- キャラごはん(ごはん・のり・スライスチーズ・ハム)
- 焼き鯖(とり胸肉・たれ)
- オクラの肉巻き(オクラ・豚ロース肉・焼肉のタレ)
- 卵焼き(卵・桜えび・ねぎ・醤油)
- グラタン(マカロニ・とり胸肉・玉ねぎ)
- ポテトサラダ(じゃがいも・にんじん・ツナ・きゅうり・マヨネーズ)
- ウィンナー
- トマトチーズ(ミニトマト・キャンディチーズ)
- カニカマ・スライスチーズ
- 梨

静岡県内で採られたオクラ、鶏節、梨、きゅうり、ねぎ、桜えびを使いました。3食の食材をバランスよく作りました。

お弁当のふたを開けたときに「わあ、おいしそう!かわいい!」となるお弁当を作りました。

**シルバー向け
お弁当部門**



後藤 志織

(富士見高等学校)

- 焼き味噌おにぎり
- カリカリ梅しらすごはん(ごはん・しらす・カリカリ梅)
- 茶飯と桜えびの佃煮(冷茶で炊いたごはん・豚肉巻きの汁で煮た桜えび)
- 豚ばら肉巻き(豚肉・いんげん・にんじん)
- 桜えびのかき揚げ
- 味付けがんもどき野菜
- ピーナツなます
- まぐろと大葉チーズ(まぐろ・大葉・チーズ・パン粉)
- うな玉(玉子の中心にうなぎ)

お年寄り向けに、少しのものを色々食べてもらうために、静岡の食材を使ったおかずとごはんをバランスよく入れたお弁当を作りました。

彩りと味付けで楽しんでもらうために様々な色彩を使った料理を少しずつお弁当に入れました。

**小学生が作った
お弁当部門**



小川 まどか

(原田小学校)

- おにぎり
- 卵焼き(海苔・ハム・チーズ)
- カラコいり切干大根
- ほうれん草の乾物和え
- まぐろのピカタ
- レバーのケチャップ煮
- 彩り(ブロッコリー・うずらの卵・パプリカ・枝豆・ハム・オクラ・ミニトマト・コーン)

色使いに気をつけて盛り付けをしました。

