



富士見高校 1年
五十嵐 爽日

- お茶ごはん(茶葉・白ごま・千切り生姜・米)
- 卵焼き(スライスチーズ入り)
- 小松菜のお浸し(乾燥桜海老・レモン汁・ポン酢)
- れんごんの金平(にんじん・ちくわ入り)
- 焼き鮭
- 彩り(トマト・ブロッコリー)

準グランプリ
シルバー向け
お弁当部門



静岡県ならではの茶葉、乾燥桜海老を使用しました。茶葉は手に入りやすく、高齢者の多くの家庭にあり、飲むだけでなく、食すことができたらいいなと思い、炊き込みご飯にしてみました。チーズや乾燥桜海老を使い、カルシウムが摂れるのではないかと思います。



今泉小学校 5年
金子 頼人

- お茶おにぎり(米・水・お茶の葉)
- みかんおにぎり(ごはん・かつお節・醤油・オリーブオイル・みかんの皮みじん切り)
- しらすとお茶の卵焼き(卵・マヨネーズ・白だし・味の素・大葉・しらす)
- しらすとほうれん草の和え物(ほうれん草・しらす・醤油)
- さつまいも
- たこウインナー
- 梨

準グランプリ
小学生が作った
お弁当部門



静岡の特産物を色々使いました。みかんの皮でおにぎりを作ったり、お茶の葉を使っておにぎりを作ったり、しらすと大葉を使って卵焼きを作りました。静岡の特産品が詰まっているので、静岡がとても味わえると思います。



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」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](#)



「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…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。

第8回
富士山おむすび計画



年代別
食育弁当
コンテスト

ふだんの

入賞
レシピ集
2016



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



いつも朝早くから夜遅くまで仕事を黙々と頑張る大好きなお父さんに向けて作りました。富士市の特産品であるしらすをふんだんに使いました。にんじん・オクラは、おばあちゃんの家で育てた物を、きゅうり・青じそは、私の家の庭で育てた物を料理にしました。彩りよく、健康になれるお弁当を目指しました。



常葉大学 富士キャンパス
釜田 茉里恵

- しらすのふりかけごはん(ごはん・しらす・こま・かつお節・みりん・醤油・砂糖)
- にんじんとオクラの肉巻き(にんじん・オクラ・豚肉)
- しらすと青じその卵焼き(しらす・青じそ・麵つゆ)
- 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)
- さつまいもの甘煮(さつまいも・砂糖・醤油)
- ちくわのきゅうり詰め
- バラハム
- ミニトマト

総合グランプリ
働き盛り向け
お弁当部門



富士南 中学校 3年 **加藤 弘一**

- ひじきごはんのいなり寿司(油揚げ・だし・醤油・みりん・砂糖・ごはん・ひじきの煮物)
- ブラウンマッシュルームの肉詰めフライ(合挽き肉・玉ねぎ・コーン・塩こしょう・片栗粉)
- しらすマッシュルーム・小麦粉・卵・パン粉
- しらすのしゅうまい(しらす・白はんぺん・ねぎ・生姜・しょうまいの皮)
- 切干大根入り卵焼き(卵・前日に作った切干大根の煮物)
- 彩り(ミニトマト・ブロッコリー)

準グランプリ
小中高校生向け
お弁当部門
(地産地消)



～富士弁～田子浦のしらす、富士市で作られたマッシュルーム、油揚げなどの地元の食材を使って、成長期に必要な栄養(鉄・カルシウム)を摂取できる様に作りました。トマトは祖父の畑で作っているものです。



鷹岡中学校 1年
佐藤 優成

- カリカリ梅とちりめんじゃこのいなり包み(ごはん・麵つゆ・ちりめんじゃこ・カリカリ梅・油揚げ・醤油)
- 黒はんぺんと鰹のフライ
- オクラの肉巻き(オクラ・肩ロース肉)
- にんじんと大根の煮物(にんじん・大根・砂糖・醤油・酒・みりん・だし)
- 厚焼き卵(卵・砂糖・牛乳)
- 彩り(ミニトマト・ブロッコリー)

準グランプリ
小中高校生向け
お弁当部門
(彩り)



鰹のフライと黒はんぺんは揚げたらウスターソースにつけてお弁当に入れます。鰹のフライは食べやすいようにスティック状にしました。卵焼きは甘くなるように砂糖をたくさん入れました。麵つゆを少しごはんに入れてみました。



吉原第一 中学校 3年 **海野 清夏**

- ブタさんおむすび(鮭ふりかけごはん・魚肉ソーセージ・チーズ・海苔・パスタ)
- クマさんおむすび(ごはん・塩・醤油で味付けしたちりめんじゃこ・スライスチーズ・チェダーチーズ・海苔・パスタ)
- ふじさんおむすび(お茶粉末・ごはん・塩・チーズ・マヨネーズ)
- にんじんとオクラの肉巻き(にんじん・オクラ・豚肉)
- ライオンミニトポー(だし・醤油・砂糖・みりん)
- 揚げ焼きしる(薄焼き卵・ミニトポー・パスタ・揚げ焼きしる)
- たすパグッティ・魚肉ソーセージ・チーズ・海苔・コーン)
- ほうれん草とチーズの卵焼き(卵・塩・砂糖)
- ほうれん草・チーズ)
- どうもろこし・ミニトポー
- フルーツゼリー(水・寒天・枝豆スティック)
- フルーツゼリー(水・寒天・缶詰のミカン・チェリー・型抜きした桃)

準グランプリ
幼児向け
お弁当部門



地元の食材をふんだんに使い、富士の良いところがぎゅっと詰まったお弁当です。ふたを開けた時に思わず笑顔になれる様に、かわいく仕上げました。また、野菜が苦手な妹にももりもり食べてほしくて、好きな料理に野菜を使い、思わずぱくっと食べてもらえるように工夫しました。さらに五大栄養素をバランスよく組み合わせ、カラフルにすることで、見て、食べて2度楽しめるようにしました。ぜひ色々な人にこのお弁当を食べてもらい、今日1日頑張れるなというエネルギーと笑顔を届けたいです。



富士南中学校 1年
大木 夢翔

- おにぎり(ごはん・しらす・枝豆)
- 和え物(きゅうり・しらす・わかめ・青じそ・レタ)
- ベーコン巻き(にんじん・いんげん・ベーコン)
- 豆腐ハンバーグ(豆腐・ねぎ・肉・紅生姜、タレ：醤油・砂糖)
- なすとピーマンのケチャップ炒め(なす・ピーマン・炒り卵・ケチャップ)
- みかんのジュワジュワゼリー(みかん・サイダー・ゼラチン)

準グランプリ
小中高校生向け
お弁当部門
(バランス)



～夏にオススメ栄養弁当～富士で獲れたしらすや、祖父の手作りの野菜を使用しました。夏なので、さっぱりとしたきゅうりとわかめの和え物を作って入れました。また、夏野菜を多く使いました。(なす、ピーマンなど)デザートには冷たいジュワジュワのみかんゼリーを作ったので、夏にぴったりのお弁当です。



岩松中学校 3年 **八十田 芽依**

- チップのおにぎり(ごはん・田子浦産ちりめん干し・静岡県産桜海老・だし醤油)
- テールのおにぎり(ごはん・焼津産鰯節・だし醤油)
- お母さんのから揚げ(静岡県産ハーブ鶏もも肉・塩・片栗粉)
- お花の肉巻き(静岡県産ハーブ豚ロース・ヤングコーン・スナップエンドウ・塩こしょう)
- ほうれん草の桜海老炒め(由比の桜海老)
- キャベツの塩昆布和え
- たごさんウインナー
- 桜海老入りだし巻き卵
- サイダーかん(富士梨)

準グランプリ
小中高校生向け
お弁当部門
(キャラ弁)

～地元食材たっぷりのチップ&テール弁当～<おすすめポイント>静岡県の食材をできるだけ使ったこと！初めて作るものが多かったですが、母と協力して、おいしく作ることができました。小2の妹が「このお弁当かわいいね!!」と言ってくれたのがうれしかったです。サイダーかんは、中1の妹の得意料理なので教えてもらいながら作りました。静岡の特産物をたくさん使っておいしく出来てよかったです。おにぎりとチーズが合っていて驚いたけどおいしかったのでよかったです。



福祉施設職員
時田あゆみ・石川裕花

- 青菜とちりめんじゃこの混ぜごはん(小松菜・ちりめんじゃこ・塩・白飯)
- トンテキみかん風味(豚ロースとんかつ用・塩こしょう・薄力粉・サラダ油・醤油)
- スパイシーハンバーグ(みかん果汁・酒・みりん)
- ひじきの炒め物(乾燥ひじき・ピーマン・ごま油・醤油・砂糖)
- 三つ葉のナムル(三つ葉・桜海老・塩・白ごま・ごま油)
- 落花生、ブロッコリー

準グランプリ
青年期向け
お弁当部門



ボリューム感のあるトンテキを醤油のみかん果汁で香ばしくやさしい風味で仕上げました。青年期の人達にしっかり食べ応えを感じてもらい、また疲労回復のビタミンが豊富なので、午後元気に活動できます。小さいおかずは栄養がたくさん詰まった色の濃い地元の野菜や、ひじき、風味豊かな桜海老を、彩りよく使っています。それぞれの味に変化をもたせ、最後まで楽しんで食べていただきたいという思いで作りました。