第１２回

県北産
「親子で作るまごころ食育お弁当」コンクール

参加者募集!!

入選 50 作品に
選ばれると…

二次審査・表彰式は
令和７年９月１４日(日)です

みんなのアイディア
ぎゅっと詰めて
作ってみよう！

≪趣　　旨≫　県北地区の地元食材を使ったお弁当コンクールを開催し、地域の新鮮な食材を用いた栄養バランスや食材そのものが持っているおいしさを考えたお弁当づくりを通じて、親子のふれあいを図るとともに、地産地消の推進並びに食育に対する意識の啓発に寄与する事を目的とします。

≪内　　容≫　小学５・６年生の親子で、県北地区の地元食材を２品以上使用したお弁当を作り、応募された作品の一次審査をし、選ばれた作品の中から二次審査を行い、優秀作品を表彰します。

≪開催日程≫
- **学校締切日**　　令和７年　８月２５日（月）
- **二次審査、表彰式**　　令和７年　９月１４日（日）

※会場：パルセいいざか

≪作品内容≫
- 県北地区の地元食材を２品以上料理に使用する。
- 栄養のバランスを考える。（裏面を参考にして下さい）
- 見て、食べて、親子に笑顔があふれるようなお弁当。

≪参加対象≫　県北地区在住の小学５・６年生の親子

≪審　　査≫
- 一次審査　令和７年９月１日（月）　（主催者による書類審査）
- 二次審査　（審査員による書類審査及び試食）※応募した弁当を１食分持参

≪審 査 員≫　専門家並びに主催者

≪各　　賞≫
- **最優秀賞（１名）・優秀賞（２名）・特別賞（５名）**

※入賞者へは、表彰状並びに記念品が授与されます。
※**参加賞**は、**応募者全員**に、学校を通してお渡しします。

≪そ の 他≫
- 弁当箱は、一人用の大きさの物を使用すること。
- 所定の応募用紙（コピー可）で応募すること。
- 応募用紙には、必ずレシピ及び写真を添付すること。
- 一次審査通過者には、９月初めに学校を通して二次審査のご案内をします。二次審査には試食審査がありますので、応募したレシピは、控えとしてコピーをとっておくことをお勧めします。
- 諸般の事情により予定を変更する場合がございます。ご了承ください。

◇主催　福島県北食品衛生協会

◇後援（予定）　福島県県北地方振興局、福島県県北農林事務所、福島県県北保健福祉事務所、福島市、ふくしま未来農業協同組合、公益社団法人福島県栄養士会、伊達鶏の会、福島飲食業組合、福島洋菓子研究会、二本松三業組合、福島民報社、福島民友新聞社

～「栄養のバランス」のヒント！～

※献立は「主食・主菜・副菜」がそろうと栄養のバランスがよくなります！

○**「主食」**とは ⇒ ごはん、パン、めん類など炭水化物の多いもので、おもにエネルギーのもとになります。

○**「主菜」**とは ⇒ 魚、肉、たまご、大豆製品など、たんぱく質の多いもので、おもに体を作るもとになります。

○**「副菜」**とは ⇒ 野菜を中心としたもので、おもに体の調子を整えます。

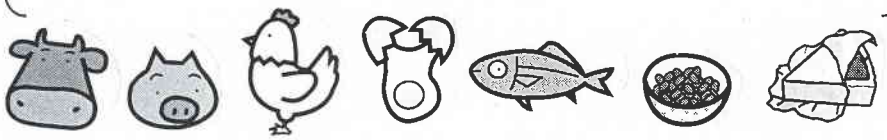
※食品は「３つのグループ（黄色・赤色・緑色）」から選びましょう！

○**「黄色」** ⇒ おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる食品。

・ごはん ・パン ・うどん ・いも類 ・さとう ・油
・ﾏﾖﾈｰｽﾞ ・ﾊﾞﾀｰ ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ・ﾏｰｶﾞﾘﾝ など…

○**「赤色」** ⇒ おもに体をつくる食品。

・肉 ・魚 ・貝 ・大豆 ・たまご ・納豆 ・かまぼこ
・とうふ ・のり ・わかめ ・ﾁｰｽﾞ ・牛乳 など…



○**「緑色」** ⇒ おもに体の調子を整えるもとになる食品。

・きゅうり ・ﾄﾏﾄ ・なす ・にんじん ・ｷｬﾍﾞﾂ ・はくさい
・かぼちゃ ・大根 ・玉ねぎ ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ・ほうれんそう ・ﾋﾟｰﾏﾝ
・しいたけ ・りんご ・みかん ・いちご など…