



横浜の子ども「みんな」が弁当を作れるようになるための 「第5回 横浜の子どもが作る弁当コンクール」報告書



【手がきれい、調理所作も無駄なく美しく！】

長島審査委員長がよく審査評の中でコメントするキーワードです。

11月9日(土)の二次審査の日、スライスチーズのビニルをはがさずに包丁を当てている小学生がいました。切れ目が入ったスライスチーズは、ビニルをはがすだけで望み通りに切れているのです。流れる様な無駄のない手順と成果が現れていました。

【児童生徒の学ぶプロセスが目的のコンクール！】

今年度は、1,109人の児童生徒から応募がありました。応募用紙を配布してから9月10日の締め切りまで、弁当の献立を考え試作する姿を先ほどの小学生に重ねて想像しました。テーマに沿った応募をするにあたって、本などで調べることはもちろん、ご家族や先生からも多くを学んだことと思いいこのプロセスが重要だと実感します！

【オリンピック・パラリンピック選手（スポーツをしている人）に食べてほしい弁当を作ろう！】

東京オリンピックを盛り上げるために、上記の第5回テーマを設定しました。お弁当の献立やアピール文を読みながら、応募者の「相手を思う気持ち」を感じとり、心技体が一致したお弁当を審査させていただきました。

【審査員の皆様に感謝！ 後援団体、賛助・協賛企業の皆様に感謝！】

J A横浜、横浜マリノス、崎陽軒、池商、よこはまユース、市P連、校長会、研究会の皆様と後援団体、賛助・協賛企業の皆様に感謝するとともに、来年度もお弁当作りを通して子どもたちとふれあい学び合っていきたいと思ひます。

一般社団法人横浜すぱいす 代表理事 北村克久

入賞・入選おめでとうございます！

小学校	学年	氏名	小学校	学年	氏名	中学校	学年	氏名	中学校	学年	氏名
一本松	6	鹿島美羽	美しが丘	6	里見優人	老松	2	犬飼拓透	本牧	1	伊藤愛菜
大岡	6	鈴木絢音	戸塚	5	町田唯瑠	老松	2	岡光太郎	霧が丘学園	7	蛭田柚菜
大岡	6	徳留菜の葉	特別支援学校	学年	氏名	老松	2	久保弥生	西本郷	2	鈴木花
南太田	5	小林桜子	若葉台	高等2	清野大喜	本牧	2	荻原恋	下瀬谷	3	藤田莉奈
釜利谷	6	高田佑愛	若葉台	高等3	秋田莉奈	本牧	2	松本大輝	下瀬谷	3	西優佑
金沢	6	岩野このか	ろう	中3	覚明浩大						
美しが丘	6	橋本 滯									

※入選した22名をご紹介します！

このコンクールを支えてくださっている団体・企業に感謝いたします

- 主催：**一般社団法人 横浜すぱいす <http://y-spice.com/> E-mail bento@y-spice.com
- 共催：**公益財団法人 よこはまユース
- 後援：**横浜市教育委員会・(公財)よこはま学校食育財団・一般財団法人横浜市安全教育振興会
横浜市立小学校長会・横浜市立中学校長会・横浜市立特別支援学校長会・横浜市 PTA 連絡協議会
J A横浜・横浜マリノス株式会社・株式会社崎陽軒・株式会社池商
- 賛助：**株式会社野口食品・石井商事運輸株式会社・株式会社名給・株式会社 SN 食品研究所・日東ベスト株式会社
理研ビタミン株式会社・株式会社鳥勝・教育出版株式会社・株式会社教育芸術社・開隆堂出版株式会社
株式会社新興出版社啓林館・日本文教出版株式会社・日中教育研究会
- 協賛：**株式会社八丁幸・三信化工株式会社・昭和食品株式会社・アルファー食品株式会社
- 協力：**ユカナガシマクッキングサロン **参加賞提供：**J A横浜・横浜マリノス株式会社



にこリーナクッキング大賞
池商賞

受賞者の工夫とアイデア・審査員からのメッセージ

審査委員長賞

「私の金メダル弁当」

西本郷中学校2年 田村玲采さん



レーズン入りかぼちゃサラダ
しそ巻きカツ・ブロッコリー
鶏レバーの生姜煮・トマト

桜えびと小松菜の俵おにぎり

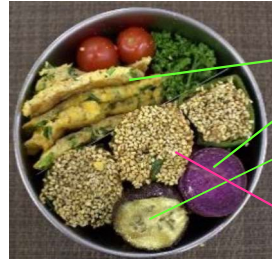
♥️アスリートの疲労回復に効く豚肉を使った料理やカルシウムの多く入った桜えび、小松菜を使ったおにぎりや鉄分が多い鶏レバーを使った料理を作りました。少し緊張したけれど作りきることができてよかったです。スタッフさんもととてもやさしくて、安心してできました。

手順や調理方法から味まで素晴らしかったです。普段から料理を行っていないとこんなに上手に出来ないと思いました。シソ巻きカツは、巻き方がしっかりとしていて、揚げ方も上手で、とても美味しかったです。 松原文博



森中学校1年 荻野昶理さん

「世界の達人へ〜オリンピックパラリンピック五輪・トルコ風ドルマ弁当」



カルシウムたっぷりのスタミナオムレツ
さつまいものオープン焼き・トマト
なすのオープン焼き・パセリ

ピーマンのドルマ

♥️世界中の人々が食べられるようにケチャップ味をベースにしたごはん共通の卵料理を主菜にしました。宗教上

オリパラ2020に参加する多くの国々の選手・支える人・応援する人等の多様な生活習慣を考慮し、栄養面・食べやすさも加味された効率的なお弁当です。荻野さんのやさしさが作品に表われていました。

長島由佳

食べられるよう鶏肉を使用しました。オープンで一度に焼き上げられるので簡単！みんなのお弁当もおいしかったです。



横浜F・マリノス賞

「疲労回復弁当」

若葉台特別支援学校高等部2年 出島正隆さん



豚肉しょうが焼き・ブロッコリー
トマト・フライドポテト
チーズ入り卵焼き・キウイ

ベーコン巻きおにぎり

何よりも目を引いたのはそのボリューム！！トレーニングでお腹を空かせたアスリートがガツガツ食べて満足できそうなお弁当だなと思いました。卵焼きを作る手際も非常によくて驚きました。もちろん味も抜群で、疲労が一気に回復すると思います。

牧野内 隆

♥️7種類の料理を何回も何回も練習しました。アピール料理は、ベーコンを巻いたおにぎりです。時間内に作り終えたのでよかったです。他の人のお弁当も参考になりました。



「野菜もいっぱいスタミナ弁当」

左近山小学校5年 加藤瑠唯さん



レンコンのきんぴら
ほうれんそうのおひたし
卵とトマトのケチャップ炒め
豚肉のしょうが焼き

大根葉のふりかけ混ぜご飯

今年のテーマ「運動する人」の疲れがとれて元気になるお弁当でした。豚肉のしょうが焼きは、ほっぺたが落ちるほどおいしかったです。人参やレンコンの切り方は厚さが同じで、きんぴらの味は最高でした。

田屋多恵子

♥️大根の葉と人参は細かく切って、レンコンのきんぴらはシャキシャキを残せるように少し厚く切りました。初めて出たので緊張でいっぱいだったけれど、楽しくできうれしかったです。



横浜市立小学校長会
会長賞

横浜市立中学校長会
会長賞

受賞者の工夫とアイデア・審査員からのメッセージ

横浜市PTA連絡協議会
会長賞

「カラフル華やかランチボックス」
中田中学校3年 大島 望さん



- 華やかおにぎり・ピクルス
- トマトのプチサラダ
- アスパラガスのベーコン巻き
- ハンバーグ
- 青のり入り卵焼き

♥野球をしている弟たちのために作ったので、運動後に疲れをとるものを使用しました。栄養分だけでなく、いんどりや量にも気を付けました。同じ調理台の人やスタッフさんと仲良くなれたので本番はリラックスしてできました。

とてもおいしかったです。トマトサラダは手がこんでいて、チーズのアクセントが良かったです。盛りつけも彩りもとてもきれいでした。ハンバーグの味付けも最高でした。隠し味が生きていました。

矢田 弘



「スポーツをする人のエネルギー弁当」
境木小学校6年 鷹松ほのかさん



- オクラのおかじょうゆかけ
- 小松菜と桜エビの炒め物
- ブロッコリーとツナの納豆和え
- 豆腐と豚肉のごま塩だれ

おにぎり(枝豆・コーン・梅干し)

スポーツをする人のために、エネルギーとなる炭水化物・たんぱく質もしっかり補給できるお弁当。電子レンジを使った時短になる工夫もありました。桜エビなど素材の味を活かした味付けも Good!!これからも素敵なお弁当を作ってください。 秋好直樹

♥見た目にこだわらず、栄養のことを最優先に考えました。納豆和えは、味ぽんでさっぱりと食べられるようにしました。他の人が作っているものが、自分の発想になくてびっくりしました。作っている時はとても楽しく、もっと料理が好きになりました。

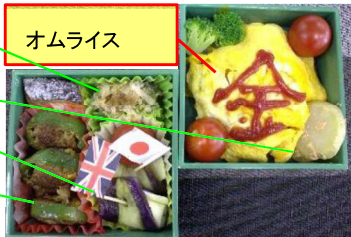


よこはまユース賞

「金メダルをとって！弁当」
南太田小学校5年 原田秀桜さん

- 焼き鮭・ほうれん草のおひたし
- じゃがいもめんたい・トマト
- くるくるチーズなす
- 肉づめ・ブロッコリー

オムライス



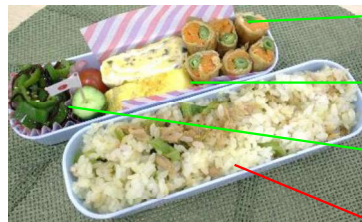
最初のあいさつでマスクをとり「おいしいものを作ります」と宣言してくれました。段取りもよくテキパキと難しい手順をこなしていました。スポーツマンらしい所作とオムライスの上に書かれた金メダルがおいしく恰好良かったです。 守田 洋

♥選手が金メダルをとることを祈ってオムライスに金と書いたり、国旗を入れたりしました。肉詰めにはミックスベジタブルも入れ、野菜がとれるようにしました。楽しかったのもう出たいと思いました。



J A 横浜賞

「がんばれ日本弁当」
老松中学校1年 金子悠詩さん



- いんげんとうろこ肉巻き
- しらすと大葉の卵焼き
- 黒ゴマチーズときゅうり
- ピーマンと塩昆布あえ

小松菜とツナの混ぜごはん

♥栄養がたくさんあり、横浜の特産である小松菜を卵としらすに合わせました。肉巻きは力をつけるということで作りました。

このお弁当は、彩りもよく食欲を増進させるだけではなく、野菜・肉・魚・卵・チーズと栄養価と栄養バランスがよく、とてもおいしかったです。もっと食べたくなる、まさにアスリートを応援する「がんばれ日本弁当」ですね。 谷中正弘

私はダンスを習っているのでもこれを食べて力をつけたいです。来年もこのコンクールに出て、やりたいなと思いました。





「スタミナ日の丸弁当」と「クエン酸効果弁当」は
後日横浜市ハマ弁に採用されました～楽しみです

ハマ弁実施日 2月10日

崎陽軒賞

「スタミナ日の丸弁当」

本牧中学校1年 崎山ののかさん

だし巻きたまご・トマト
ナスの油炒め・サラダ菜
ほうれん草のソティ
野菜入り豚のしょうが焼き



🍷スポーツ選手には栄養バランスが大事なので、栄養バランスを重視して作りました。たくさんの審査員の方がいてとても緊張しました。これを機に料理をがんばろうと思いました。

今回のコンセプトをしっかりと考えたアピールと作品、食べる時までに時間がたつお弁当ならではの調理方法と味付けの工夫を感じました。一つのお弁当箱に、色どりや詰め方も工夫され、見ても食べてもおいしいお弁当でした。 君塚義郎



ハマ弁実施日 3月2日

横浜市立特別支援学校長会 会長賞

「クエン酸効果弁当」

若葉台特別支援学校高等部3年 井上彩乃さん

さつまいものレモン煮
牛肉のさっぱり炒め
きゅうりの梅肉和え
ほうれん草入り卵焼き



🌊運動効果アップと疲労回復に良いとされるクエン酸をたっぷり使いました。人に見られながら調理することはあまりないですが、手際よく作れて、とても良い経験になりました。

特別支援学校13校では、パラリンピックをめざして頑張っている方々があります。また、高等部の生徒さんたちは就労をめざして現場実習を頑張っています。練習や実習で疲れた時にぜひ食べていただきたいクエン酸効果弁当でした。 長尾 一



横浜すばいす賞

「夏野菜のいろどり弁当」

本牧中学校1年 清水ももさん

野菜の肉巻き・かぼちゃサラダ
オクラのチーズのり巻き
ピーマンとパプリカの塩きんぴら

コーンごはん



🍷いろどりのよい夏野菜は見た目でも楽しいですが、スポーツをする上でも大切な5つの栄養素がたくさん入っているので、バランスよくとれる方法を考えました。

お弁当に合う汁の出ないおかずで、しっかり冷ましてから詰められるよう手順も工夫していました。ネーミング通りいろどりの美しいお弁当でした。オクラのチーズ巻きは見た目も味も絶品です。 大原敦子



2019年度 弁当コンクール審査の流れ



9月28日(土)書類審査が行われ、11団体よりそれぞれ3作品が選ばれました。上位より実技審査に参加できる11名の児童生徒が11月9日(土)実技審査に臨み、開会式では一人ひとり実技審査への意気込みを伝えてくれました。受賞者は、表彰式で賞状と各団体よりたくさんの賞品をいただき、終了後に笑顔で記念撮影！お疲れ様でした。

