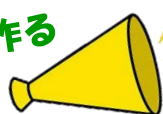




第12回横浜の子どもが作る

弁当コンクール!



はなはくだい
花博第4弾!

Y.S
YOKOHAMA
SPICE

1 応募資格

横浜市に在住または在学の小中学生と特別
支援学校の児童生徒【注】応募は1人1作品
グループでの参加は不可

2027年に瀬谷区上瀬谷で開催される
GREEN×EXPO 2027 (国際園芸博覧会)
今年は本コンクールで盛り上げる最後の年
になります。世界中から訪れる人たちに
あなたの考える EXPO ピクニック弁当を
紹介しましょう!



2 応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、応募者が自分
で調理し、弁当箱に詰めた写真1枚(Lサイズ
版程度の大きさ写真の裏面に学校名と氏名を
記入)を貼付し、郵送で応募してください

【注】横浜市環境創造局が主催する「はま菜
ちゃん料理コンクール」とは別です
応募用紙・応募先など確認してね!

3 審査

一次審査(書類審査) 2026年 9月29日(火)

二次に進む作品は10月中旬までに所属校へ連絡

二次審査(質疑応答) 2026年11月 7日(土)

団体賞作品等の決定(審査状況の ONLINE 配信予定)

4 募集テーマ

GREEN×EXPO 2027

私の EXPO ピクニック弁当を世界の人に紹介しよう!

※1人分の弁当箱に入る量で作る ※横浜の地場産物を使おう

5 募集期間 2026年6月～ 9月4日(金) 当日消印有効

食べてみたいな



6 送付先住所

(問い合わせ)



QRコード
横浜の子どもが作
る弁当コンクール

〒246-0011 横浜市瀬谷区東野台16番地5

一般社団法人横浜すぱいす 横浜の子どもが作る弁当コンクール応募係

FAX 045-304-1414

E-mail bento@y-spice.com

☺応募用紙及び花博およびピクニック弁当に関する参考資料もあります

☺学校から応募する場合は、応募者数を確認するため名簿の添付をお願いします

上記関係するデータは、横浜すぱいす HP 及び QR コードよりダウンロード可

※ご記入いただいた個人情報、弁当コンクール以外には使用しません

※応募用紙は1月に、参加賞&報告書と一緒に所属校へ返却予定



主催：(一社)横浜すぱいす 共催：(公財)よこはまユース

後援：横浜市教育委員会・(公社)2027年国際園芸博覧会協会・市立小学校長会・市立中学校長会

市立特別支援学校長会・市PTA連絡協議会・JA横浜・(公財)よこはま学校食育財団

横浜マリノス株式会社・株式会社崎陽軒・株式会社池商・(一財)市安全教育振興会 予定

協力：ユカナガシマクッキングサロン

第12回横浜の子どもが作る弁当コンクール応募用紙（おもて）

募集テーマ 私のEXP0ピクニック弁当を世界の人に紹介しよう！ ※1人分の弁当箱に入る量で作る ※横浜の地場産物を使おう					
区 名	学校名	校種（○をつける）	氏 名		学年 組
		小学校・中学校			
		特支（小・中・高）			
ていしゅつ まえ 提出する前に さくせいじょうけん 作成条件を チェック(○) してください	①GREEN×EXPO 2027(国際園芸博覧会)のピクニック弁当の1人分として、献立を考えた				
	②使った地場産物 食材名（ 例 トマト ）				
	③食材はすべて加熱し(加熱が原則)、自分一人(ひとり)で60分以内で作ることができる				
	④この応募用紙に記入し、できあがった弁当の写真をつけた				
れんらくさき 連絡先 (TEL)					
べん とう めい 弁当名					
こんだてめい 献立名	主 食		主 菜		ちょう り じ かん 調理時間
					めやす
	副 菜 ①		副 菜 ②		そ の 他
この弁当を作った理由や工夫点などを書きましょう				しんさいん 審査員から	
				応募してくれて、ありがとう！	
しん はり つけ らん 写真貼付欄 (写真をのり付けする場合は、かならず裏面に学校名と氏名を記入してください)					
					
QRコードで用紙を確認できます					
 うらの作り方も かならず記入してね！ 					
受付番号 事務局で記入します					

テーマ ぐりーん えくすぽ GREEN×EXPO 2027

わたし えくすぽ 私のEXPOピクニック弁当を世界の人に紹介しよう！

りぶん べんとうぼこ はい りょう かんが ※1人分の弁当箱に入る量で考える よこはま じ ぼさんぶつ つか ※横浜の地場産物を使おう



よこはま 横浜すばいすでは、2027 年に横浜市上瀬谷で開催予定
ぐりーん えくすぽ (3月～9月)のGREEN×EXPO 2027(国際園芸博覧会)の
おうえん 応援ラストイヤーとして、第4弾のテーマを決めました。
せかいじゅう ひと かんしょう 世界中の人が観賞にくることを想像して、あなたが考える
べんとう EXPO ピクニック弁当を世界の人に紹介してみませんか？
とうじつはんばい もしかしたら、当日販売してもらえるかも？

- ♥ りょうり どんな料理だったら、外でも食べやすいかな～
- ♥ ふた 蓋をあけたときに、たの 楽しい気持ちになるといいな！
- ♥ わしょく よこはま 和食や横浜のことを紹介したいな～
- ♥ た いつも食べている横浜の学校給食を紹介してみようかな？
- ♥ きほん えいよう りょう かんが やはり、基本は栄養や量も考えなくちゃ・・・

た ピクニックで食べる
べんとう お弁当って なんか何を
かんが 考えたらよいのかな？

横浜すばいす弁当作りキャラクター
にこリーナちゃん



なるべく
かんたん つく 簡単に作りたいな！

わたし す 私の好きなものも紹介したいな！

よこはま じ ぼさんぶつ やさい 横浜の地場産物(野菜・くだもの
にく こめ なに つか つく 肉・米など)の何を使って作ろうかな？

にく きゅうにゅう お肉や牛乳も
 おいしいよ

かぞく にわ つく 家族が庭で作っている
やさい じ ぼさんぶつ 野菜も地場産物だよ!!



ネイチャーキッズフェスタ で

2025. 10. 11
BankPark YOKOHAMA

1日限りでしたが、2024年度第10回横浜の子どもが作る弁当コンクールで
入賞したお弁当が、BankPark YOKOHAMA のレストランで商品化されました！

作るうれしさ 食べる笑顔 GREEN×EXPO2027

♡池商賞

横浜市立箕輪小学校 当時4年 鎌田美莉さん作

♡(公社)2027年国際園芸博覧会協会 会長賞

横浜市立坂本小学校 当時4年 笠井優里さん作

みんなハッピー😊
ひまわり弁当



トゥンクトゥンク弁当



どちらもわっぱの弁当箱に、開けた時に幸せな気持ちになる素敵なお弁当に作ってくださいました！感謝です



午前中は鎌田さん、
午後は笠井さんが参加し、4回ずつお弁当に込めた思いについて発表してくれました



同時に、横浜すばいすの食育コーナーでは、だしの飲み比べ・はしの持ち方 魚の食べ方などのワークショップを開催しました👍



BankPark YOKOHAMA はリニューアルオープンした横浜らしい素敵な建物でした。お弁当もわっぱに入り、高級感が出てとてもおいしかったです
(一社)横浜すばいす

免疫力を高める！お弁当作りにチャレンジ



11回を重ねた「横浜の子どもが作る弁当コンクール」、今年は長島由佳審査委員長が成長期の皆さんに食べて欲しいポイントがいっぱい詰まったお弁当を考えてくださいました。これならきっと皆さんが大好きで、しかも風邪やインフルエンザ・胃腸炎などの感染症にかかりにくい体になるよというお弁当です。コンセプトは、今までコンクールに多く寄せられた料理を工夫し、**免疫力を高める食材**を使用したお弁当(中学生 Ver.)です。

ポイントは**ひじきのつくだ煮**と野菜などを加えた**たんぱく質料理**です。そして、やはり皆さんが好きな**巻き巻き料理**も登場！何を巻いているのかって？…レシピで確認してね！皆さん自身のアイデアをプラスして、より健康な自分づくりにチャレンジしてくれるとうれしいです〜✿

横浜すぱいす花博弁当

免疫力を高めるお弁当 (中学生 Ver.)



副菜の量は 2/6 のスペース

- ♥ 渦巻きわかめ(肉巻きわかめ)しめじ
- ♥ 季節野菜の甘酢漬け
- ♥ 二色梅(かぼちゃ・じゃがいも)

主食:主菜:副菜の容量のめやす=3:1:2

主食の量は？

お弁当箱の 3/6 のスペース

♥ 雑穀米炊き上がり量 250g
ビタミン・ミネラル・食物繊維等
栄養の宝庫です！

いつも元気にこリーナちゃん

主菜の量は 1/6 のスペース

- ♥ ベジタブルミンチミート
パプリカ&レンコンの2種
- ♥ 卵焼き(ひじきのつくだ煮入り)

ひじきのつくだ煮 (1人分) 小は小さじ 大は小さじ

乾燥芽ひじき 6g
しょうゆ 各大 1.5
みりん 各大 1.5
酒 各大 1.5
砂糖 少々
好みて粉山椒

- ①ひじきは水に戻してよく洗い、水分をきる
- ②鍋に調味料とひじきを入れ、時々返しながらか中火にかけ、水分が飛ぶまで煎りつける

ひじきのつくだ煮入り卵焼き (1人分)

卵 1個
ひじきのつくだ煮 小1
油 適量

卵につくだ煮を入れ、よく混ぜ合わせ
てから焼く



ベジタブルミンチミート(1人分)

小ぶりのパプリカとレンコン

ミンチミート

合い挽き肉 100g
塩・こしょう 少々
しょうゆ・酒 少々
卵液に浸したパン粉 適量
ソース
トマトケチャップ大2
しょうゆ 小1
酒または水 大1
バター 少々
油 適量

- ①パプリカは種をくり抜き、レンコンは7ミリ程度の厚さに切る
- ②肉に調味料を入れミンチミートを作り、パプリカにつめたり、レンコンにはさんだりする
- ③肉の見える側に粉をはたき、温めたフライパンに肉面から弱火で焼く
- ④蓋をして火を通し、ソースを入れからめる

渦巻きわかめ(肉巻きわかめ) (1人分)

豚薄切り肉 20g
塩蔵わかめ(戻) 10g
しめじ 1/5 パック
みりん・しょうゆ各小 1.5
白すりゴマ 小 1/2
片栗粉 適量
油 適量

- ①肉の上に戻したわかめを広げてのせ、わかめ側からきゅっと巻く
- ②①に粉をまぶし、巻き終わりを下にして焼く
- ③しめじを入れ蓋をして蒸らし、最後に調味料を入れからめる

季節野菜の甘酢漬け & 二色梅 (1人分)

にんじん・蕪・カリフラワー
セロリ・ミニトマトなど
調味液: 砂糖: 酢 = 1:1

- ① 一口大に切って、レンジ 500W で 1分加熱
- ② 調味液で漬け込む

かぼちゃ(味付け: 砂糖・塩 各少々)
じゃがいも(味付け: 塩・こしょう・粉チーズ)
蒸すなど柔らかくして味を付け、梅型で抜く