

みやぎ弁当の日

応募用紙【応募者用】

※ 写真のタイトル

『力をあわせて作ったよ
きょうだい オムライス ベンとう』



【ひとこと】

(ぼくは、ふたりのおねえちゃんと オムライス
ベンとうを作りました。↑ぼんうえのおねえちゃん
がおしえてくれたおねえちゃんとうりました。
おもしろかったです。

ふりがな	つるおの ゆうせい
氏名	鶴岡 幸晟
学校名【学年】	国富町 立 木脇小 学校【 / 年】

【ひとこと】

わたしは、おねえちゃんにおしえてもらって、オムライス ベンとうを作りました。
たまごめき、ウインタースパゲティ、とごはんをオムライスにしました。
おとつときょうがいて作りました。
たまごめきをやくのがむずかしかったです。

ふりがな	つるおの あいり
氏名	鶴岡 和華
学校名【学年】	国富町 立 木脇小 学校【 2 年】

⑪ みやぎ弁当の日写真展

応募用紙【応募者用】

※ 写真のタイトル 『おとうとのよろこぶおべんとう』



【ひとこと】

おとうとのすきなものをかんがえてつくり
ました。たまごやきをつくるのがむずかし
かったです。よろこんでもらえて、うれしかったです。

ふりがな	ほんた りんか
氏名	本田 梨花
学校名【学年】	串間市立 福島小 学校【 / 年】

※ 写真のタイトル 『 色とりどりのお弁当 』

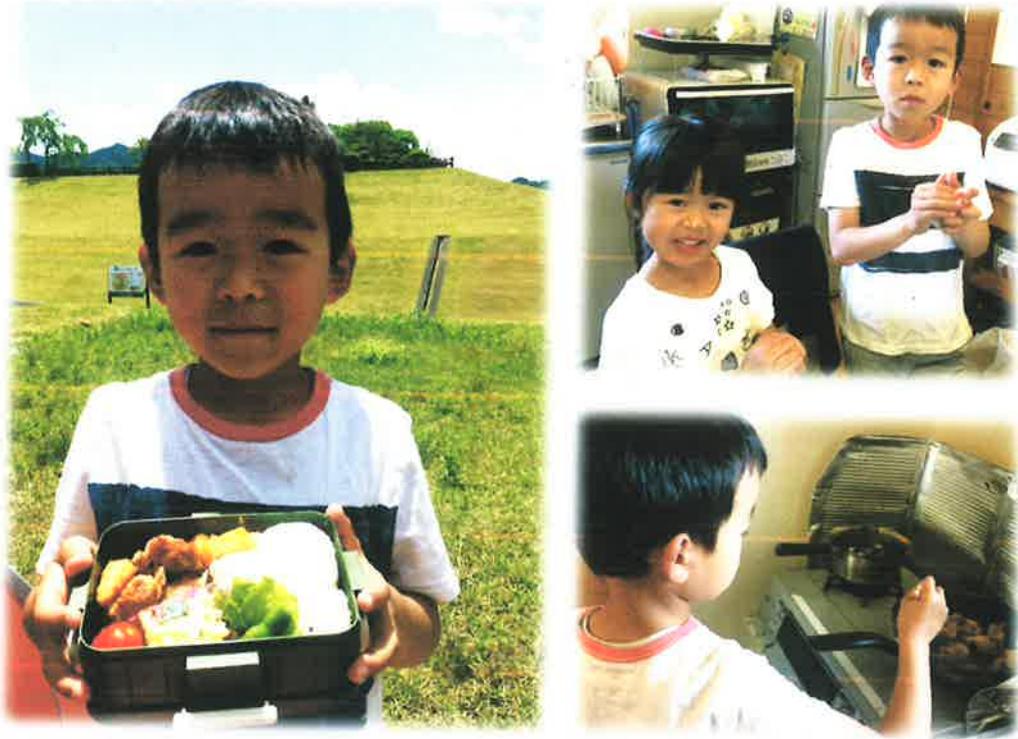


【ひとこと】

私は、お弁当の日にパーフェクトコースをしました。
パーフェクトコースは、自分でお買い物をして、お弁当
を作るコースです。
がんばったことは、アスパラガスにベーコンをまいて、焼くことです。
とてもおいしかったので、ぜひ作ってみて下さい！

ふりがな	やましたりこ
氏名	山下季子
学校名【学年】	串間市立 秋山小学校【4年】

※ 写真のタイトル 『えがおたっぷり弁当』



【ひとこと】

20分で遠足がなくなっで作るはずだ。た弁当が作れませんでした。たけどりんじ休校の時にいつもより時間をかけて作りました。家族みんなの分を作るのは大変でしたが家族みんなのえがおが見れてうれしかったです。

ふりがな	よしだ かんた
氏名	吉田 幹大
学校名【学年】	五ヶ瀬町立 三ヶ所小学校【4年】

「みやざき弁当の日」

応募用紙【応募者用】

※自分で作った弁当（できあがり写真）

※ 写真のタイトル 『 兄よ、がんばれ!!弁当 』

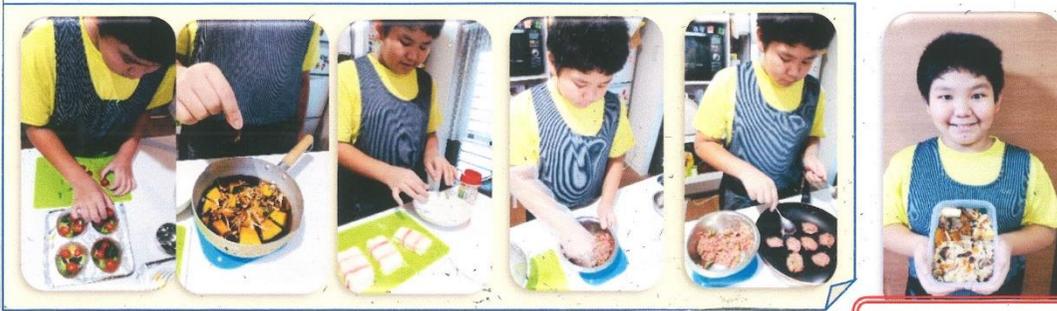


【ひとこと】

私がこの弁当を作った日に、兄が所属している吹奏楽部のコンサートがありました。本当ならば、会場で応援をしたかったけれど、コロナウイルスのえいきょうで入場制限がかかり、私は行けませんでした。なにか応援をしたいと思ったので、朝早く起きてのりで「ファイト!!」と書いて応援の気持ちを表した弁当を作りました。

ふりがな	もり みなみ
氏名	森 みなみ
学校名【学年】	宮崎市立 加糸内小 学校【6年】

※ 写真のタイトル 『免疫カアップ弁当』



出来上がり🎵

【ひとこと】
 コロナ対策に免疫カアップの食材を調べて「干しキノコ」を作り、ビタミン類やたんぱく質などの栄養価と食材の組み合わせを考え、お弁当にしました。



いたけとエリンギは、5mmくらいのうすざでセカる。しめじとエノキは手でさく

天日に干す。乾火焔貝合いと巻りを観察する。

干しキノコの完成

【ひとこと】
 ウィルスや病原菌から体を守るためには、(筋肉を増やすたんぱく質、(粘多糖を丈夫にするビタミン類)を多く取る事が大切です。キノコは、干すことで骨を強くしたり(免疫カを高めるビタミンD)が増えます。

ふりがな	おの した
氏名	大野 心太
学校名【学年】	西都市立 妻南小学校【6年】

※ 写真のタイトル 『 夏バテ防止弁当 』



【ひとこと】

野菜を細かく切るのが難しかったし、トマトを切るときの力加減が難しかったです。そうめんをゆでることも、お母さんには、指示だけしてもらい、本当に私ができないときだけ手伝ってもらい、1から全部作ることの大変さが分かりました。

トマトとピーマンは、おばあちゃんの家で採れた野菜を使い、自分でほぼつくったうえにおばあちゃんの野菜を使っていたのでよりおいしく感じました。

盛り付けをするときにどうすればいいか、お母さんに聞きながらやりました。私の家は3姉妹で、3人ともお弁当がいるとき、とても大変なんだろうなと思ったので、改めてしっかり感謝しようと思いました。

ふりがな	いけのうえ みり
氏 名	池之上 みり
学校名【学年】	都城市立山田中学校【 1 年】

※ 写真のタイトル 『 色とり弁当 』



【ひとこと】

今回は献立がい全部自分で作りました。
思ったよりか上手く作ることもできてうれしかったです。
そして、色とり弁当を作ってくれたお母さんの気持ちの大変さなど
自分一人で作ってあげたことを感じることもできました。
これからも、弁当を作ってくれた人に感謝しながら
食べたいと思いました。

ふりがな	か け た	り 央
氏 名	河 田	梨 央
学校名【学年】	延岡市 立 南中	学校【2 年】

※ 写真のタイトル 『夏バテ解消弁当 ～家庭菜園の野菜を使って～』



【ひとこと】新型コロナウイルスでの自粛で、三月に植えた野菜の苗が育ち、夏に収穫しました。

食材の栄養成分を調べ、疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富な豚肉や、抗酸化作用（体内の活性酸素を消去する働き）のあるリコピンが含まれているトマトを使用しました。

工夫した点は、トマトのヘタには雑菌がついているので、食中毒にならないよう取りました。

ふりがな	くろき	しなき	
氏名	黒木	志風	
学校名【学年】	宮崎市立	赤江中	学校【3年】

応募用紙【応募者用】

※ 写真のタイトル 『 まきまき弁当 』



2020年

8月14日(金)

【ひとこと】

このお弁当の中で特にこだわった所は、真ん中にある巻き寿司です。中身をきんぴらにしてご飯とおかずを一緒に味わえるように考えました。また、なるべく食品を使いカップの色ではなく食品そのものの色を使い、お弁当に色とりがでるように工夫しました。糖尿病の祖父が食べられるように砂糖をさとうきびの優しい味付けにしたり、祖父が大好きな五目豆を入れました。野菜とお肉をバランス良く使いました。

ふりがな	ふ く た ま い
氏 名	福 田 ま い
学校名【学年】	宮崎県 立宮崎商業高等 学校【3年】