

応募用紙【応募者用】

※ 写真のタイトル

『元^と気もりもりカラフルべんとう』



【ひとこと】

元気が出るように、見ためをカラフルに、
えいようもまん点のおべんとうを作りました。
長い時間立っていたので大へんでした。
ほうれんそう入りのたまごやきがおいしかったで
す。

ふりがな	もち はら ねね
氏 名	持原 寧々
学校名【学年】	五かせ町立坂本小、 学校【4 年】

応募用紙【応募者用】

※ 写真のタイトル 『親の大変さが分かった弁当の日』



【ひとこと】お家の人や妹に作って毎朝おべん当を作るのはとても大変という事が分かりました。これから作ってくれた人や生き物に感謝しながら食したいと思います。

ふりがな	こばた はな
氏 名	小幡 蓮菜
学校名【学年】	小林市立野尻小学校【5年】

応募用紙【応募者用】

※ 写真のタイトル 『食品ロスなし！冷蔵庫にあるもので』



作りおきの
冷凍ハンバーグ
とセーマンの
肉づめ

おいしいちゃんが
育てたオクラin
玉子と煮き

フランクで
育てたミミナ

ブロッコリーのくきと
じゃこのチャーハン

ごぼうとにんじんの
皮も使った
きんぴら

ローリングストックの
みかんのかんづめ

【ひとこと】

いつも母が「食材の値段が高くな
たと言っているので、新しく買い物をしなく
ても、冷蔵庫にある材料だけで作りました。
何が作れるか考えるのが楽しかったです。

ふりがな	よこて さき な
氏 名	横手 さき 菜
学校名【学年】	えびの市立加久藤小 学校【6年】

応募用紙【応募者用】

※ 写真のタイトル 『仕事で一息! そぼろ弁当』

』

ポテトサラダ
しめじ、ベーコン
玉ねぎの
バター炒め
いり卵
牛豚の
そぼろ
小松菜



【ひとこと】

彩りも良く、栄養が偏らない母の好きなそぼろ弁当にすることで、
仕事をしている母が一息つけたらいいなと思い、作りました。

母は貧血気味なので、鉄分の多い小松菜を入れました。
そぼろや火少り卵を細かくしたり、ポテトサラダのマヨネーズの割合を変え
たり、見た目よく盛り付けたりすることがとても難しかったです。

ふりがな	のすゑ	こう
氏 名	野末	晃生
学校名【学年】	宮崎市立	清武中 学校【 / 年】

※ 写真のタイトル『

いつも頑張ってるお母さんへ

』



忙しいときでも家事を一生懸命してくれるお母さんに向けて、アスパラの肉巻きお弁当を作りました。おかずの形や大きさを考慮して、限りあるスペースに頑張って詰めました。特に、アスパラに豚肉を巻きつけるのが上手くいかなくて難しかったです。色どりをよくするために、ポテトサラダのきゅうりやにんじんを上にも、たまにトマトを添えたりしてカラフルなお弁当になるようにしました。

ふりがな	くろぎ	りな
氏 名	黒木	莉菜
学校名【学年】	日向市 立	東郷中 学校【2年】

応募用紙【応募者用】

※ 写真のタイトル

『もったいないをゼロに！
捨てるを食べる地産地消弁当！』

』



【ひとこと】使えないと思われがちな野菜の廃棄部分。実は皮や軸、芯にも栄養があり、おいしく食べられるようにレシピを考えました。捨てるを食べるに変えるエコレシピに挑戦！

- ① 冷凍していた山菜でおにぎり。② しょうゆを作った時に残った物を使っておにぎり。
③ すいかの皮には「シトリン」が含まれており紫外線対策に効果的。④ okraを丸ごと使いました。(okraの板ずり忘れずに！)
⑤ いもは捨てる部分を細かく切って、卵にまぜた。⑥ 甘い味付けでごはんがすすむ。
⑦、⑫ 高野豆腐と火皿でとれたゴーヤを使って作りました。⑧ 昨夜残ったサラダを酢のもの。
これからも家庭から出来る小さなSDGs。環境や社会に優しい習慣につなげていきたい。

ふりがな	なつた	ゆいな
氏 名	夏田	結愛
学校名【学年】	門川町立 門川中学校 【2年】	

応募用紙【応募者用】

※ 写真のタイトル 『 土産土消弁当 』



【ひとこと】宮崎の食材にこだわり作りました。

宮崎産の鶏肉、ごぼう、トマト、きゅうり、人参、大分の産の米、
チキン南蛮のタルタルソースには新富町の卵、自宅で
収穫した、かぼすを搾り、さわやかに仕上げました。
おいしく出来上がったので生産者の方々に感謝しています。
これからも宮崎の食材に目を向けてチャレンジしたいです。

ふりがな	わたなべ たいせい
氏 名	渡邊 太晴
学校名【学年】	宮崎市立 佐吉 学校【3年】

「母へ 健康彩り弁当」



学校がある日には、毎日早起きをして私のために一生懸命お弁当を作ってくれる母に向けて作りました。私の母は、毎日違う献立のお弁当を作ってくれるので、私も今回作ったことのない献立に挑戦しました。健康と彩りを特に意識し、お肉は鶏にして、様々な栄養素を取り入れるようにしました。ブロッコリーはかたすぎず、通常より少し柔らかめに茹でたりしました。仕事で少しでも心身が休まるように見た目も味も少しでも食欲がわくようなお弁当になるように特に意識しました。母がお弁当を褒めてくれ、「おいしかったよ。」という言葉も聞けたので、とても嬉しかったです。食べ物が持つ、人に与える力は凄いなと思いました。

ふりがな	いしはら いろは
氏名	石原 彩羽
学校名【学年】	宮崎県立日向高等学校【1年】

応募用紙【応募者用】

※ 写真のタイトル 『 魔法のレシピ！～栄養満点 LunchBox～ 』



【ひとこと】

私の将来の夢は「栄養士」になることです。

栄養士に必要なスキルには、栄養バランスのとれた食事を提案することが求められます。10種類以上の野菜を使うこと・タンパク質をたくさん摂取することができるお弁当にしました。

忙しい朝に短時間で調理ができて、栄養もしっかり摂れるお弁当を考えるのは大変でした。おにぎりの形を丸にして、空いたスペースにバランスよく野菜を詰め、パランの代わりにレタスを使いSDGsにも配慮するなど工夫をして完成させることができました。

こうやって自分でお弁当を作ってみると、毎朝早起きして作ってくれる母の大変さとありがたみを実感しました。母に感謝したいです。

ふりがな	きむら ひな
氏 名	木村 陽奈
学校名【学年】	宮崎県立 延岡工業高等 学校【 3年】

タイトル

一步踏み出す弁当



このお弁当は、新しいことをして作ったことを表した名前です。初めての弁当はレンジを使って作ることにしました。将来、安全に一人で調理できるようになるためです。早速、自分で調べた料理にとりかかりました。中でも、鶏の照り焼きは、ワクワクしながらみりんなどで味付けしました。グラタンはホワイトソースの缶を利用したり、焦げ目のつくプレートも使ってみました。驚くほどおいしいお弁当ができました。母のアドバイスがあったおかげです。

ふりがな

にいはら かずとき

氏名

新原 千讃

学校名

県立明星視覚支援学校 小学部 6年