

テーマ ^{つく}作るうれしさ ^た食べる笑顔 ^{えがお}GREEN×EXPO ^{ぐりーん}2027 ^{えくすぽ}とともに!

よこはま じ ば さんぶつ と い わたし はなはくべんとう にほん はっしん
～横浜の地場産物を取り入れた「私の花博弁当」を日本から発信しよう～

^{ぐりーん} ^{えくすぽ} **GREEN×EXPO 2027** ^{せかい}って、世界からいろいろな国の人 ^{くに} ^{ひと}が
いらっしやるらしいよ! ^{にほん} ^{しょくぶんか} ^{にほん} ^{しょくざい} ^{りょうりほう}
日本の食文化(日本の食材や料理法
^{あじ} ^{べんとう} ^{つた}
味など)をお弁当で伝えたいなあ～いつも ^た ^{きゅうしょく} ^{しょうかい} ^{そうぞう}
食べている給食も紹介してみようかな? いろいろ想像してみようっと～



^た ^{ひと}
いっしょに食べたい人や
^{わたし} ^す ^{べんとう}
私の好きなものもお弁当に
^い
入れてみたい!

横浜すばいす弁当作りキャラクター
にこリーナちゃん



^{えいよう} ^{りょう} ^{かんが}
栄養や量も考えなくちゃ・・・

^{よこはま} ^{じ ば さんぶつ} ^{やさい} ^{にく} ^{こめ}
横浜の地場産物(野菜・くだもの・肉・米
など)の何を使って作ろうかな?

^{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(3月～9月)の
^{ぐりーん} ^{えくすぽ} **GREEN×EXPO 2027** ^{こくさいえんげいはくらんかい} (国際園芸博覧会) ^{おうえん} ^{かんが} ^{ことし}
をもっと応援したいと考え、今年も
^{だい} ^{だん} ^き ^{はくらんかい} ^{せかいじゅう} ^{ひと} ^{かんしょう} ^{そうぞう}
第2弾のテーマを決めました。博覧会なので世界中の人が観賞にくることを想像
^{よこはま} ^{のうちくさんぶつ} ^{やさい} ^{にく} ^{こめ} ^{つか} ^{わたし} ^{はなはくべんとう}
して、横浜の農畜産物(野菜・くだもの・肉・米など)を使った「私の花博弁当」を
横浜からアピールしてみませんか!



^{にく} ^{ぎゅうにゅう}
お肉や牛乳も
おいしいよ

^{よこはま} ^{せいさんしゃ} ^{ひと}
横浜の生産者の人たちは「みなさんに安全で
^{あんぜん}
おいしいものを食べてもらいたい」と頑張っています。

^{よこはま} ^{つく} ^{のうちくさんぶつ} ^{よこはま} ^{じ ば さんぶつ}
横浜で作られた農畜産物は横浜の地場産物といい
^{とく} ^{きせつ} ^{えいよう}
特に季節のものはおいしくて栄養があります。

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

^{じ ば さんぶつ} ^た ^{しょうひ} ^{ちさんちしょう}
地場産物を食べて消費することを地産地消といい
^{ゆそう} ^{ねんりょう} ^{にさんかたんそ} ^{はいしゅつりょう} ^へ
輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量を減らす
ことができ、^{とりくみ} ^{ちゅうもく}
SDGsの取組としても注目されています。



^{よこはまし} ^{よこはまのうじょう} ^{ことば} ^{ひろ}
※横浜市では「横浜農場」という言葉やロゴで広くPRしています。



お弁当 何をどう表現したらよいのかな？

ステップ 1

どんな時の、誰のためのお弁当を作るのか？

毎日のお弁当・遠足・運動会・花見弁当？

成長期の自分？兄弟姉妹親や祖父母・友人？…その人はどんな料理や味が好きだろうか？

ステップ 2

食べる人に合った栄養のバランスを考えよう

お弁当の量は、年齢や活動量により決まるよ！

参考・三色食品群
・五大栄養素
・六つの基礎食品群
・まごは(わ)やさしい

ステップ 3

衛生面は大丈夫？

お弁当は、時間がたってから食べるので、加熱処理は大切です

冷ましてつめる、暑い日は保冷を考えるなどの工夫も必要だね！

ステップ 4

地場産物の利用

「旬」の食材の活用や「命」をいただくことから食品ロスを考えて SDGs に取り組みたいね！

主食:主菜:副菜の容量めやす=3:1:2

神奈川県産の食材がたくさん入っている弁当

主食は 3/6 スペース

♥ セロリの葉とちりめんじゃこの混ぜご飯



主菜は 1/6 スペース

♥ ひじき入りハンバーグ
♥ 塩昆布入り卵焼き
♥ かまぼこ

副菜は 2/6 スペース

♥ かぼちゃだんご
♥ ささげ豆の白ごまあえ
♥ アスパラガスのベーコン巻き
♥ ミニトマト・梅干し

上の宮中学校 2年 近藤里美さんのお弁当から学ぼう！

栄養のバランスをよくするために六つの食品群を考えながら、豚肉・トマト・かまぼこ・じゃこなど神奈川県産の食材をたくさん使用したそうです。海藻類もしっかり使ったそうですが、きのこ類も加えたらもっと栄養のバランスがよくなると思ったそうです。食材が豊かで、免疫力もつきそうですね！

主食

♥ おいなり
ゆでた小松菜でいなりをまいて、花形にじんのをせる！



カラフルお花弁当

主菜

♥ オクラの肉まき
♥ サケの塩こうじ焼き
♥ ハートの卵焼き
♥ お花のハム

副菜

♥ ブロッコリーとじゃがいものマヨカレーあえ
♥ 枝豆・ミニトマト

東山田小学校 6年 松本凧紗さんのお弁当から学ぼう！

栄養のバランスをよくするために五大栄養素を取り入れ、地場産物はオクラ・枝豆・やまゆりポーク・小松菜などを使用したそうです。枝豆とオクラ、ブロッコリーと小松菜などのゆでる作業を最初にまとめて、レンジで加熱するものに分けたりと時短の工夫も考えたそうです。晴れの日にあふさわしいお弁当になりましたね！

2023 年度受賞者作品より掲載
横浜すばいす HP から過去レシピをチェックできるよ！

