

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}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 ^てって、^{せかい}世界からいろいろな^{くに}国の^{ひと}人が
いらっしやるらしいよ! ^{にほん}日本の^{しょくぶんか}食文化(日本の^{しょくざい}食材や^{りょうりほう}料理法
^{あじ}味など)をお^{べんとう}弁当で^{つた}伝えたいなあ～いつも^た食べている^{きゅうしょく}給食
^{しょうかい}も紹介してみようかな? ^{そうぞう}いろいろ想像してみようっと～



^た ^{ひと}
いっしょに^た食べたい^{ひと}人や
^{わたし} ^す私の^{べんとう}好きなものもお^{べんとう}弁当に
^い入れてみたいな!

横浜すばいす弁当作りキャラクター
にこリーナちゃん



^{えいよう} ^{りょう} ^{かんが}
栄養や量も^え考えなくちゃ・・・

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^{なに}を使^{つか}って^{つく}作ろうかな?

よこはま
横浜すばいすでは、2027年に^{よこはま}横浜市^{かみせや}上瀬谷で^{かいさい}開催予定(3月～9月)の
^{ぐりーん} ^{えくすぽ}
GREEN×EXPO 2027 (国際園芸博覧会) ^{おうえん}をもっと^{かんが}応援したいと^{ことし}考え、今年も
^{だい} ^{だん}第2弾の^きテーマを^{はくらんかい}決めました。博覧会なので^{せかいじゅう}世界中の^{ひと}人が^{かんしょう}観賞にくることを^{そうぞう}想像
して、^{よこはま}横浜の^{のうちくさんぶつ}農畜産物(野菜・くだもの・肉・米など)を使^{つか}った「^{わたし}私の^{はなはくべんとう}花博弁当」を
横浜から^あ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}みなさんに^{あんぜん}安全で
おいしいものを^た食べてもらいたい」と^{がんば}頑張っています。

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

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

^じ ^{さんぶつ} ^た ^{しょうひ}
地場産物を^た食べて^{ちさんちしょう}消費することを^{ちさんちしょう}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^へ燃料や^へ二酸化炭素の^へ排出量を^へ減らす
ことができ、^{とりくみ}SDGsの^{ちゅうもく}取組としても^{ちゅうもく}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「^{よこはまのうじょう}横浜農場」という^{ことば}言葉や^{ひろ}ロゴで^{ひろ}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、レンジで加熱を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！

