

# 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

(3月~9月)のぐりーん えくすぽ 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。

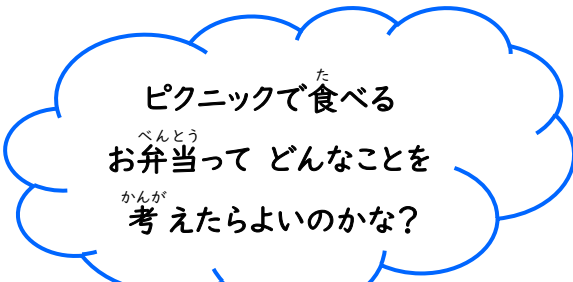
せかいじゅう ひと かんしょう 世界中の人が観賞にくることを想像して、あなたが考える

べんとう せかい ひと しょうかい EXPO ピクニック弁当を世界の人に紹介してみませんか?

どうじつはんばい もしかしたら、当日販売してもらえるかも?



- ♥ りょうり そと た どんな料理だったら、外でも食べやすいかな~
- ♥ ふた たの きも 蓋をあけたときに、楽しい気持ちになるといいな!
- ♥ わしょく よこはま しょうかい 和食や横浜のことを紹介したいなあ~
- ♥ た よこはま がっこうきゅうしょく しょうかい 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...



ピクニックで食べる  
お弁当って なんか  
考えたらいいかな?

横浜すばいす弁当作りキャラクターにグリーンちゃん



なるべく  
かんたん つく  
簡単に作りたいな!

わたし す しょうかい 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 ぎゅうにゅう 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」、今年も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 大は大さじ

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

- 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

### 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

### 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  
しょうゆ・酒  
卵液に浸したパン粉

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

### 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