

募集  
テーマ

# 『ひょうごの味覚!手軽でおいしいごはん弁当』

兵庫県産の農林水産物を取り入れ、  
郷土色豊かで手軽に作れるお弁当を募集

おいしいごはんを食べよう県民運動



第25回  
最優秀賞

兵庫県知事賞



『玉ねぎ、ちりめん、海そうも!! 兵庫90%弁当』

なかお  
中尾 いつき  
(西宮市立瓦木中学校)

第26回

あけてニッコリ!! わくわく

# お弁当

# コンテスト

優秀賞

おいしいごはんを食べよう  
県民運動推進協議会会長賞



【めざせ!半径8km以内弁当】

かこ  
加古 わかな  
(兵庫県立有馬高等学校)

優秀賞

兵庫県  
米穀事業協同組合理事長賞



『カラフル!お花畑弁当』

あずま れみ  
東 伶美  
(神戸女学院中学部)

優秀賞

近畿農政局長賞



『イロトリ鶏  
~野菜畑からの贈り物~』

かわさき しょうえい  
川崎 奨英 (明石市立明石商業高等学校)

優秀賞

公益社団法人  
兵庫県栄養士会会長賞



『和願愛語弁当』

かわうち さゆり  
川内 小百合  
(神戸女学院中学部)

優秀賞

公益社団法人  
栄養医学協会理事長賞



『部活がんばってね弁当』

みやけ もな  
三宅 杜奈  
(啓明学院中学校)

## 応募資格

兵庫県内に在住、通学する中学生・高校生

## 応募条件

- 大切な人への感謝や愛情を伝えるためのメッセージが込められていること
- ごはんを主体(全体の2分の1以上)とすること(見た目でもわかること)
- 兵庫県産米を使用していること
- 兵庫県産米のほかに、兵庫県産の農林水産物を3品以上使用していること
- 野菜を必ず使用し、栄養バランスのとれたお弁当であること
- 調理済食品(素材冷凍食品を除く)を使用していないこと
- 材料費は、1人前500円以内とすること
- 作るお弁当は1人前にすること
- キャラクターを使用する場合は未発表のものに限り、既存のキャラクターを使用していないこと(はばタン、おむすびマークは使用可)

## 応募方法

- 裏面の応募用紙(A4サイズ)を使用してください(用紙のコピー複製は可)
- 必要事項を記入し、作品の写真を貼り付けてください(写真の裏に氏名及び学校名記入)

## 応募にあたっての注意事項

- 一人何点でも応募いただけますが、応募用紙1枚につき1点の応募とします。
- 参加賞については、応募用紙1枚につき、1点とします。
- 審査に関する問い合わせには応じません。
- 応募書類は返却しません。
- 応募作品の名前を含めたアイデアや著作権については、主催者に帰属するものとします。
- 応募の際に記入していただいた個人情報は、本コンテスト実施の目的以外には使用しません。

## 審査方法

- 第一次審査  
書類審査

令和5年10月上旬予定

一次審査通過者へののみ、  
最終審査の通知を行います。

- 最終審査

審査員による実物審査

令和5年11月11日(土)に神戸市内で実施予定

最終審査は出品者にご出席いただけます。

## 審査基準

ごはんにあう食材、県産食材を使用し、ごはんのおいしさが活かされているか、手軽さ、創意工夫、栄養面、メッセージ性などから総合的に判断し審査します。

## 表彰・賞品

最優秀賞… 1点(賞状・副賞 図書カード30,000円)  
 優秀賞… 5点(賞状・副賞 図書カード20,000円)  
 佳作… 数点(副賞 図書カード 5,000円)  
 参加賞… 応募者全員(参加記念品)

## 応募締切・発表

令和5年

9月15日(金)

(当日消印有効)

12月上旬に最終審査の結果を県及び  
おいしいごはんを食べよう県民運動  
ホームページに掲載します。

<https://www.gokumi.com/>

## 応募問い合わせ先

お弁当コンテスト係(商工印刷株式会社内)

〒651-0094 神戸市中央区琴ノ緒町4丁目5-7 TEL(078)221-1115 FAX(078)241-0018

■主催/ おいしいごはんを食べよう県民運動推進協議会、兵庫県米穀事業協同組合、兵庫県

■後援/ 農林水産省近畿農政局、神戸新聞社、兵庫県農業者協同組合中央会、全国農業協同組合連合会兵庫県本部、公益社団法人栄養医学協会、公益社団法人兵庫県栄養士会、株式会社大丸松坂屋百貨店大丸神戸店、兵庫県教育委員会



※記入欄はすべてご記入ください。



# あけてニッコリ!! わくわくお弁当コンテスト

応募用紙



(ふりがな)		性別	男・女
氏名		年齢	歳
学校名		学年	中学 高校
自宅の住所 (学校を通してお申し込みの場合は不要)		電話番号	年
〒	-		
(県外の方 通学 市・町)		調理時間	約 分 (ごはんを炊く時間は除く)
<b>(必須)</b> お弁当の名前			
● お米以外で使用した兵庫県産の食材名を書いてください(3品以上) <b>(必須)</b>			
1	2	3	その他
完成品の写真をはってください。(イラスト不可) (写真の裏に氏名と学校名を記入してください)			
<div style="border: 1px dashed gray; width: 100%; height: 100%; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p>写真を貼ってください</p> </div>			

分量は何人分ですか?	人分	お米(炊飯前)は何グラム使用しましたか?	グラム
兵庫県産米(品種) <b>(必須)</b>	〈記入例〉 コシヒカリ、ヒノヒカリ 等		
料理名	材料と分量	作り方	
〈記入例〉 じゃことねぎの卵焼き	ちりめんじゃこ…10g 青ねぎ…2本、卵…中3個 だし汁…大さじ2と1/2 しょうゆ、砂糖…各大さじ1/2	ちりめんじゃこは熱湯でさっとゆで、塩をぬく。青ねぎは細めに刻んでおく。卵を溶きほぐし、だし汁、しょうゆ、砂糖を入れ、ちりめんじゃこ、刻みねぎを混ぜて焼く。熱いうちに巻きすで巻き、型をとる。	
● 大切な人へメッセージを書いてください <b>(必須)</b>			
● 工夫したことなど、自由にお書きください <b>(必須)</b>			