

# お弁当コンテスト実施要項

## 1. 目的

地場産物をはじめとする食材や調理体験に関心を持ち、食生活を振り返るきっかけとする。

また、滋賀の主要農産物のひとつである米を主食とし、健康な食生活のために1日に必要な野菜の目標摂取量の350gの1/3弱である100g以上の野菜を使用することとして、“米と野菜たっぷり！滋賀PR弁当”をサブテーマとしたお弁当を募集することで、これらの地場食材摂取をめざす。

## 2. 実施主体

公益社団法人滋賀県栄養士会

## 3. 協賛

ビバシティ彦根

## 4. コンテストの仕組み

(1) 食と健康展の事業の一つとして実施する。

食と健康展：令和8年11月3日(祝) 10時～15時

ビバシティ彦根 1F センタープラザ

(2) 応募資格

- 県内在住、在学の中学生、高校生、一般（管理栄養士・栄養士養成校の学生を含む）
- 応募は個人とし、グループは不可とします。

(3) 応募作品の審査基準

- ①地産地消の観点から主食は米飯とする。
- ②その他の食材は、伝統野菜や特産物、湖魚および県内で広く栽培されている野菜などを使用すること。ただし、伝統野菜が応募時には入手できない場合があるので、代替りの野菜でも代用可とする。
- ③1時間程度で作れること。（白飯の炊飯時間は除く）
- ④1食分として量は適当であること。なお、分量はグラム数で記入すること。  
（調味料は大さじ・小さじ等の表記可）
- ⑤栄養のバランス（主食、主菜、副菜）がとれていること。  
なお、野菜は100g以上使用すること。
- ⑥1食分として食塩は2.5グラム程度とすること。梅干しや塩昆布、ふりかけ等の使用量に注意する。
- ⑦お弁当として、安全かつ衛生的であること。非加熱の生野菜や練り製品（ちくわやかにかまぼこ等）、マヨネーズの使用は控える。

⑧弁当箱を使用すること。(使い捨て容器は不可)

⑨材料費は、1食分 600円程度とする。

(4) 応募期限 令和8年(2026年)9月17日(木)必着

\*応募は、郵送または持参に限ります。

(5) 応募作品の審査 上記基準を基に審査委員会が審査します。また、事前審査を通過した応募作品を写真掲示し、当日、食と健康展参加者が審査します。

\*応募者全員に一次審査の結果を連絡します。

(6) 応募先 公益社団法人滋賀県栄養士会

〒524-0037 守山市梅田町2番1号 セルバ守山110

TEL 077-581-1366 FAX 077-558-6617

(7) その他 ①今回出展された作品(写真、レシピ)については、滋賀県栄養士会に帰属し返却はしません。

②著名なキャラクターを使ったお弁当は、掲示、レシピ集作成、ホームページ掲載時に著作権法上許容されない可能性があるため、お避けください。

③一次審査通過者の名前、学校名、学年は食と健康展の当日審査のために掲示させていただきますので、ご了承ください。

④応募者全員に参加賞を進呈します。当日会場にて引き換え、または学校まで郵送いたします。

⑤授賞者の名前・学校名・授賞式の写真は滋賀県栄養士会のHPやInstagramに投稿する予定です。受賞者の方で氏名・学校名の公表NGの方は滋賀県栄養士会まで電話でお知らせください。また写真の掲載NGの方は授賞式の当日申し出てください。

(8) 表彰 食と健康展の中で表彰式を行います。

★グランプリ 1点

★滋賀めし賞 1点

★優秀賞(中学校・高等学校・大学/一般) 各1点(計3点)

★優良賞(中学校・高等学校・大学/一般) 各1点(計3点)

後日賞状を郵送します。

★食と健康展当日審査賞 10点(予定)