

スライド作品展開催！

こども長岡ぴったり3・1・2弁当

お弁当スライド



にぎるちゃん

大募集！

※ 詳しくは裏面をご確認ください。



こめぶくん

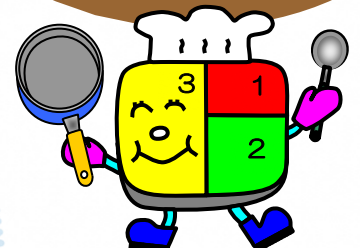
応募締切

令和7年

9月5日(金)



3・1・2のバランスが
ぴったりのみんなに、
食育キャラクターグッズを
プレゼント！！



お弁当ちゃん

R6 こども長岡ぴったり3・1・2弁当作品

出典:NPO 法人食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」

長岡ぴったり3・1・2弁当箱法

5つのルールをチェックしよう！

1. 食べる人に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
2. 弁当箱の中に主食3：主菜1：副菜2の面積比でつめる
3. おかずはちがう調理方法にする
4. 料理が動かないようにしっかりつめる
5. おいしそうにきれいにつめる



作品の募集について

応募条件を満たした作品は、長岡市のイベントやHP・SNSで展示・公開するよ！



昨年の作品展はこちらをチェック！



募集内容

【応募条件】

「3・1・2弁当箱法」で作ったお弁当の写真付きスライド作品

プレゼンテーションソフトに、「3・1・2弁当箱法」を用いて作ったお弁当の写真を添付して、スライド5枚以内でお弁当の紹介をしてください。ご家族と作ったお弁当もOK

【留意事項】

写真は真上から写してください。写真による食材の割合が「主食：主菜：副菜＝3：1：2」になっていないものは、展示対象より外れる場合があります。

動作確認はマイクロソフト office パワーポイント 2016で行います。バージョンの相違や他社プレゼンテーションソフトでは互換性が損なわれデザインが崩れる可能性があります。

応募資格

長岡市立小中学校に通う小学生・中学生

応募締切

令和7年9月5日(金曜日)

賞品

ぴったり賞： 長岡ぴったり3・1・2弁当箱法グッズ
参加賞： 長岡ぴったり3・1・2弁当箱法シール

審査方法

主食・主菜・副菜の割合が3：1：2となっているものは「ぴったり賞」とします。

プレゼンテーションソフトに添付されたお弁当写真をもとに審査します。

応募方法

学校を通して応募してください。
個人での応募には対応しておりません。
「こめぶら」でも募集内容を紹介しています。

【応募必要事項】

①	学校名
②	学年
③	氏名（ふりがな）、またはグループ名
④	お弁当のタイトル
⑤	お弁当の写真（ <u>真上</u> から撮影したもの）
⑥	献立名（主食・主菜・副菜に分類）
⑦	アピールポイント

問合せ先

長岡市福祉保健部 健康増進課 食育担当

TEL：0258-39-7508

Eメール：kenkou@city.nagaoka.lg.jp

【応募規定】

・イベントやwebサイト・SNSなどで展示します。公共の場での展示を考慮して、個人情報や著作権などスライドの内容は学校の先生が確認したものを提出してください。

・応募作品は、児童・生徒が著作権等の知的財産権や肖像権・パブリシティ権等の権利の一切を有しているものに限りません。万が一、作品の素材(美術、映像、写真、音楽等)に関する著作権等を児童・生徒が有していない場合は、学校職員が許諾を得る必要があります。主催者は一切の責任を負いません。

・応募作品の著作権は児童・生徒にありますが、優先使用権は主催者にあります。応募作品の一部は、長岡市において食育普及の目的で使用することがあります。当作品展で取得した個人情報について、他の目的で使用することはありません。

・展示の際には、学校名・学年・氏名（ふりがな）が掲載されます。

・応募した時点で上記の応募規定に同意したものといたします。