



お弁当づくりに挑戦！



こども長岡 「3・1・2弁当」 作品大募集！



応募期間

2026/ 8/1 (土) ▶ 9/30 (水)

「3・1・2弁当箱法」は、
“1食に何を、どれだけ食べたらよいか”のものさしです。

5つのルールをチェックしよう！

- ルール1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ
(例えば、1食に700kcalがちょうどよい人は、700mLの弁当箱を)
- ルール2 動かないようにしっかりつめる
- ルール3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
- ルール4 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ
- ルール5 全体をおいしそう！に仕上げる

出典：NPO法人食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」



詳しくはこちら

問合せ先：長岡市健康増進課 食育担当 ☎0258-39-7508

作品の応募について

募集内容 **「3・1・2弁当箱法」で作ったお弁当の写真**

応募資格 長岡市立小中学校に通う小学生・中学生

審査方法 主食：主菜：副菜の割合が3：1：2になっているものを「ぴったり賞」とします。
応募フォームから送信された写真をもとに審査します。

応募方法 下記の二次元コードまたは「こめぶら」より応募してください。


【留意事項】

- ・写真は**真上から**撮影してください。
- ・写真による料理の割合が「主食：主菜：副菜＝3：1：2」になっていないものは展示の対象外となる場合があります。
- ・応募いただいた作品について、結果等は学校を通してお知らせします。

応募フォーム入力事項

1. 応募者について

- ・氏名（フリガナ）
- ・ニックネーム
- ・学校名
- ・学年

応募はコチラから 



2. お弁当について

- ・お弁当の写真1枚（**10MB以内**）
- ・献立（主食・主菜・副菜）
- ・お弁当の工夫したところやアピールポイント

3. 「3・1・2弁当箱法」5つのルール セルフチェック

「3・1・2弁当箱法」には5つのルールがあります。

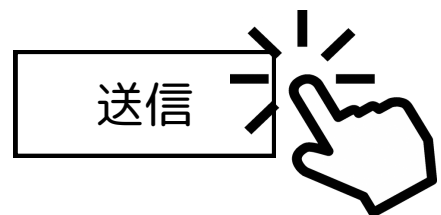
どれくらいできたか、3つのレベルで自分でチェックしてみましょう。

このチェックの結果は、審査には影響しません。

すべて入力したら最後に



送信



【応募規定】

- ・応募作品のうち条件を満たすものは、市のWEBサイト（YouTubeを含む）や各種イベント等において展示・上映します。
- ・公共の場での展示・上映を前提とし、個人情報や著作権等に十分配慮した内容であることを、保護者または学校の責任において確認のうえ提出してください。
- ・応募作品は、児童・生徒本人が著作権、肖像権、パブリシティ権など一切の権利を有しているものに限りません。
- ・作品に使用する素材（美術、映像、写真、音楽等）について、児童・生徒が権利を有していない場合は、保護者または学校職員等において必要な許諾を得てください。なお、これに関して主催者は責任を負いかねます。
- ・応募作品の著作権は児童・生徒に帰属しますが、主催者は食育普及の目的として、応募作品を無償で使用できるものとします。
- ・応募に際して取得した個人情報は、本事業の運営および連絡の目的にのみ使用し、それ以外の目的には使用しません。
- ・審査は公正に行いますが、審査内容および審査結果の詳細は公表しません。
- ・展示の際には、学校名、学年、ニックネーム（または姓のみ）を掲載します。
- ・応募された時点で、本規約に同意したものとみなします。