

お弁当献立コンテスト

(高校生対象)

ひとり暮らしの高齢者に配食するお弁当の献立と
お弁当に添えるメッセージカードを募集します

表 彰

お弁当の部 … 6 点
メッセージカードの部 … 3 点
団体賞 … 1 校

応募期間

令和 8 年 5 月中旬 ～
令和 8 年 8 月 31 日 (月)
※当日消印有効



お弁当の部
第 27 回「文化学園賞」



メッセージカードの部
「アイデア賞」



受賞した献立を参考にして
実際にお弁当を
お届けしました！



【 募 集 要 項 】

コンテストの趣旨

1997 年から始めたお弁当配食サービスは、栄養バランスを考えた弁当献立を学生達が調理し、社会福祉協議会や民生委員の方たちと協力して、地域のひとり暮らし高齢者にお届けしています。“ふれあい型”食事サービスとして、大変喜ばれ、楽しみにされています。高校生の皆さんにも、この輪に加わっていただきたいという思いから、1999 年より高校生を対象にお弁当献立を募集しています。入賞された作品は、配食サービスの献立やカード作りの参考にさせていただきます。

第 20 回目より引き続き、本学が産学連携協定を結んでいる株式会社フレスタ様にご後援いただき実施いたします。

募集内容

- ・ひとり暮らし高齢者へ配食するお弁当の献立
- ・ひとり暮らし高齢者へ配食するお弁当に添えるメッセージカード
※ 1 名または 1 グループで何点でも応募できます。
※ できるだけ「献立とメッセージカード」のセットでご応募ください。

応募資格

- ・高校生に限りです。
- ・応募は個人、グループのいずれでも結構です。

※詳しくは裏面をご覧ください >>

募集要項は、ホームページでもご覧いただけます

<http://www.hbg.ac.jp/>

※2027 年度から食物栄養学科は健康デザイン学科に名称変更します(計画)

広島文化学園



お弁当献立部門 — 献立作成の条件

弁当の配食をする対象と時期

- ◇年齢：およそ 70～90 歳
- ◇性別：女性 約 8 割 / 男性 約 2 割
- ◇人数：約 50 名

- ◇健康状態：ひとり暮らしが可能な高齢者
(健康状態はおおむね良好ですが、固いものが食べにくい方が 5～10%いらっしゃいます。)
- ◇配食時期：令和 8 年 11 月、12 月 (予定)

栄養量・価格などの基準

- ◇食事区分：夕食 1 人分
- ◇栄養量の基準：エネルギー 500～600kcal
たんぱく質 20～25 g
食塩 3 g 未満
- ◇主食として米を使用する場合：
米の使用量は 1 人分を 70 g とし、野菜は 100 g
(このうち緑黄色野菜 40 g) 程度使用してください。
- ◇配食時期の季節感を取り入れて作成してください。
- ◇価格：500 円程度 (調味料費を含む)

弁当容器について

容器のサイズ (およそ 縦 16cm×横 23cm×高さ 3cm) を写真サンプルとして送付しますので、品数・分量などの目安にしてください。
なお、容器はサンプルと同程度のサイズのものを、ご自由にご使用ください。

献立用紙について

献立用紙は指定のものを使用してください。
(ホームページからもダウンロード可能です)

メッセージカード部門 — カード作成の条件

- ・用紙の大きさ…A4 判の 4 分の 1 程度
- ・比較的短時間に作成できて、楽しいもの

《結果発表》 令和8年9月下旬

※ホームページにて、送付いただいた写真とともにご紹介いたします。

応募方法

「お弁当献立コンテスト応募用紙」に必要事項をご記入の上、応募してください。

お弁当献立部門

- ・献立は、本学所定の献立用紙に記入してください。
(コピーをとっておいてください)
- ・弁当のでき上がり写真を 1 枚送付してください。
(イラストは不可とさせていただきます)

メッセージカード部門

- ・完成したメッセージカードを 1 枚送付してください。

応募締切

令和8年8月31日(月)
(当日消印有効)

応募先

〒731-0136
広島市安佐南区長東西3丁目5番1号
広島文化学園短期大学
「お弁当献立コンテスト」あて

表彰について

お弁当献立部門

広島文化学園賞 1 名 副賞 10,000 円分の図書カード
フレスタ賞 1 名 副賞 10,000 円分のフレスタ商品券
コスモス賞・すこやか賞・あかね賞・まごころ賞 各 1 名
副賞 5,000 円分の図書カード

メッセージカード部門

お楽しみ賞・アイデア賞・ほほえみ賞 各 1 名
副賞 3,000 円分の図書カード

◆ 団体賞 1 校 副賞 10,000 円分の図書カード

審査員

広島文化学園短期大学

食物栄養学科 学科長 村田 美穂子

食物栄養学科 准教授 江坂 美佐子

長東西学区社会福祉協議会 会長

長東西地区民生委員協議会 会長 長東西地区民生委員

フレスタグループ弁当開発担当管理栄養士

●お問い合わせ先●

広島文化学園短期大学 食物栄養学科 江坂 美佐子

大学代表 TEL 082-239-5171 FAX 082-239-2863

研究室直通 TEL 050-3535-1348 E-mail eiyou@hbg.ac.jp

※応募に際して提出していただいた個人情報は学内で管理し、
本コンテストに関すること以外には使用いたしません。