

■ 募集作品



■ メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

嫁の弁当に。ピニワの酢めし弁当です。
 青のりのチキンスティックののりは高知産の青のり
 です。トマトとキュウリモ。親の畑で取れました。
 高知食材
 青のり、トマト、キュウリ

氏名	F.H	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンシャインカルテア	20

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

[米、四万竹、トマト、かつお]

幼稚園に通う息子の弁当。高知産のお米にかつおの身とほぐして作り混ぜご飯が大好きです。

今日も残さず全部食べてくれました。いっぱい食べて大きくなっ、てね。

氏名	F・H	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サニマイン カルテ3 店	21

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

実家の畑で取れた柿を使、てお弁当にしました。
前日の残りものの肉巻、カボチャ煮物などを入れた
嫁用弁当です。

高知の食材

柿、しらす、キュウリ

氏名	F・H	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いづれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性・一般女性	サンシャインカルデア	22

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

昔から久礼に伝わる、「かつおの生姜煮」をおにぎりにしてみました。漁師家庭で食され、「沖弁当」にも持たされた久礼のソウルフードです。手間もかからず、子供たちにも喜ばれるお弁当として「かつおの生姜煮」は重宝されております。添え物には簡単に茗荷の甘酢漬けとたくあんだけにしました。

氏名	ど久礼もん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン オリビオ店	7

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

『有機葉にんにくの餃子弁当』です。

私が育てた有機葉にんにくを入れた餃子です。

後は奥さんが作ってくれました。須崎市のみょうがのピクルスと須崎市産ししとうの素揚げを入れています。

玄米は四万十町産有機玄米です。

餃子から肉汁も愛情も溢れそうな弁当です(^-^)

氏名	嶋崎 裕也	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン オリビオ店	8

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

わたしの土佐弁と聞いて真っ先に思いついたのは中学、高校時代のお弁当でした。母や祖父母の作るお弁当は、わたしの青春時代に欠かせないものです。

●メニュー●

- ・糸昆布と厚揚げ炊いたの
- ・梅ひじきのつみれ焼き
- ・依光かまぼこのとうふ天ぷら
- ・高知産アイコミニトマト

糸昆布の味付けは、だし醤油で炊いただけ。厚揚げもおいしいです。

氏名	のどごし	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 一般女性	サンシャイン 高須店	1

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

- ★高知産ナスのにくみそオイスター炒め
 - ★高知産卵の出し巻のり玉巻
 - ★高知産しいたけを入れたイカ団子
 - ★須崎けんかまのゴボウ天
 - ★高知産えのきとコーンのパスタ(高知の大葉を乗せました)
 - ★高知のコシヒカリ
- おでん風コンニャクと大根の炊き合わせ、唐揚げ、エビフライを入れました。

氏名	坂本 健二	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 ○一般女性	サンシャイン 高須店	2

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

- ★高知産しいたけの筑前煮
 - ★高知産オクラとチクワとコーンの煮びたし
 - ★高知産ナスのにくみそオイスター炒め
 - ★高知産卵の出し巻のり玉巻
 - ★須崎けんかまのゴボウ天
 - ★高知産えのきとコーンのパスタ(高知の大葉を乗せました)
 - ★高知のコシヒカリ
- おでん風コンニャクと大根の炊き合わせ、大根と人参のなま酢を入れました。

氏名	坂本 健二	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性・一般女性	サンシャイン 高須店	3

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

はちきん地鶏～♪でおなじみのココフーズさん。いつもは仕事帰りに晩酌用のから揚げを買うけど、ラッキー！ココッケがあるやいか！鶏肉で作る売切必至のココッケは冷めても美味しいき、弁当にぼっちり(^0^)季節の四方竹と地元のこんにやくと里芋を炊いて(呑兵衛のおかずや...)、ご飯をよそって...めった！炊き忘れちゃう！こんな時は冷凍チャーハンぞね！ありゃ！真っ茶っ茶やないか！？けど、えいのがあった♪スキマをスキマに入れちょう！（笑）

氏名	松村 美男	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性・一般女性	サンシャイン ベルティス店	19

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

高知県産のナス、小松菜、ショウガを使ったお弁当
 単身で生活していた期間も長く自身で弁当を作るよ
 うになりました。今では色とりにも気をつけ作り
 ています先日会社の皆で分けあって食べましたが
 こんな色どりの弁当を作るがやと驚かされました。
 60才の男の弁当です。

氏名	畠山 和巳	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性・一般女性	サンシャインフラッシュ	4

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

弁当を作る時は、色味に気を使いおかずに醤油を一切使わないのと時短がポイント。その分、ゆっくり楽しく食べたいから。炊き込みご飯は豚汁の具材がぼっちり！豚バラを入れて麺つゆで味を整えるだけ。サラダはカット野菜が便利。必要な時に必要な分だけ使えるから思ったより経済的。人気の野菜の肉巻は、ししとうや四方竹を巻いて。今日は高知のアスパラを巻きました。彩りに入れる地元の卵を白出汁で仕上げた玉子焼きと高知産ミニトマトは鉄板です。

氏名	beaver	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン クラージュ店	22

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

高知食材としては、最後にごま油で食欲そそる香りに仕上げた、四方竹と四万十こめ豚の炒め煮なのですが、いざ完成して写真を撮ると・・・ご飯がメインみたいになりました！（笑）高知は、素麺が隠れるくらい具を乗せたり、ごはんが隠れるくらい具材を乗せるので、これは高知の食文化と言ってもいいのでは？！甘辛いそばろと甘めの煎り卵を、さっと茹でたきぬさやで鮮やかな三色丼に。実はこだわっているのは焼き魚。今日は鯖の塩焼きですが、焼く前に皮目にさっとお酢を塗るのがポイント。皮がパリッと見た目も美味しくなりますよ！

氏名	beaver	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン クラージュ店	23

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

嫁さんが毎日作ってくれる弁当①。ぼくとしてはウインナーが入っていれば十分なんだけど(笑)、身体を気遣ってくれて、野菜や魚がいつも入ってる。食べやすいように、高知産サバはフライにしてくれて、地元のほうれん草は胡麻和えにしてくれているのかな。ケッチャップ多目なのが、ぼくのことを良くわかってくれている証。ホント感謝してます！

氏名	デストロイヤー	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン クラージュ店	42

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

嫁さんが毎日作ってくれる弁当②。嫁さんの的には栄養も色味も考えてくれているんだろうけど。産直市で野菜を買ってるようで、一瞬...野菜多いなあって思うけど(ゴメン)、トマトは甘いし、ほうれん草のサラダも美味しい。特にこの人参とツナを炒めたのがホント旨い！人参シリシリって言うらしいね。ぼく、シリに敷かれてますよね(笑)

氏名	デストロイヤー	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン クラージュ店	43

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

季節のものが食べたいと妻に言ったら作ってくれた弁当です。栗ごはん、四方竹の鰹節煮、高知産ピーマンとちくわと千切り生姜の炒めもの。他にもアスパラのベーコン巻やサラダ、大きな焼きシャケが入った、具たくさん土佐弁当。少し前の妻からは考えられないお弁当です。病気で立つことも歩くこともできず、私は60歳を手前に独身以来の台所に立ちました。玉子焼き1つ作るのも一苦労。このお弁当に入っている品数や調理がいかにも大変か、今なら私にもわかります。それを笑顔で作ってくれる妻に感謝しています。これからも元気でいてくださいね。

氏名	ヒロ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン クラージュ店	44

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

毎日母が作ってくれる弁当です。栗ご飯は、父が栗拾いにいった時のものです。炊いた四方竹はシンプルな味ですがよく味が染みています。母の玉子焼きは出汁の風味が優しく薫ります。キレイな赤と緑のピーマンも高知産。お米は南国市の親類が作ってくれています。

今回応募するにあたり、改めて見てみると、彩りや季節のものや野菜とお肉のバランスなど、私の事を考えてくれているんだなあと感謝の気持ちでいっぱいになりました。

氏名	まつ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 一般女性	サンシャイン クラージュ店	45

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



高知産にんじん

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

息子が始めた作った(手伝った)お弁当(*^_^*)
とはいっても、ケチャップでアンパンマンを書いたただけだけど

上手にできましたー♪

氏名	アソパソマン	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 一般女性	サンシャイン クラージュ店	60

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

高知産かぼちゃ、にら、たまご、ほうれん草、かまぼこを使っています。最近、息子からなぜかリクエストがあり、小さい学生の頃、月に数回ほどつくっていた弁当を思い出して、ザ・のこりもの弁当・「おやし弁当」作ってみました。当時は、母親の弁当が主だったのですが、たま～のおやし弁当がよかったそうで(笑) そういえば、ご飯の中にサプライズしてましたね・・・いまさら聞くと不思議で、照れますが、そんな風に思っていてくれたのがうれしくなりました。当時言ってくれればもう少し頑張ったのに……！

氏名	ジョー先輩	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性、一般女性	サンシャイン クラージュ店	64

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

会社の弁当は、たいてい夕べの残りや取っ"たお
 かずに保冷剤代わりに冷凍食品。夕べの干っ"干と
 豚肉の甘辛炒め。干っ"干はほんと豚肉と相性がえ
 い！瓜やき、きゅうりを炒めた感じ^{ツツ}ちよ、と辛、
 ほく^{ツツ}と^{ツツ}しゃきほく^{ツツ}の食感が美味♪色味で夕べの
 おでんの中から、すまきを干っ"干アイス！汁気が多いま
 昼は汁だくご飯やうけど^{ツツ}またそのご飯が美味♪

氏名	日高務	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 一般女性	サンシャインクレア店	/

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

お気に入りの土佐市宇佐のかつおめしの素。炊いたご飯に混ぜるだけの手軽さで、晩ごはんにもよく登場しています！そのままでも旨いし、おにぎりにしても美味しい。茶碗によそった後、ゴマや刻み葱を振りかけると、より一層美味しくなります。めったに翌朝まで残らんけど、ちょっと残っていたので、真っ先に自分の弁当へ！・・・家族に見つからんようにサッと詰めたので、おかずは冷凍食品とウインナーと昨夜の白菜を炊いた残りです(^-^;)

氏名	T. H	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン クレア店	17

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

中土佐町大野見地区の「大野見新米フェスタ」に行った時に、息子がゲームで「大野見エコ米にこまる」を1kgゲットしました。更に美味しいお米の炊き方も教わったようで、帰宅するなり、「今日はぼくが炊きき！」と教わったやり方で炊いてくれました。やわらかく甘みがあって美味しいお米です。翌朝のこと。外回りの仕事の際は弁当を作らないのですが、「お父さん弁当にも入れていってかまんで♪」と急ぎよ息子のOKをいただいたので、慌てて玉子焼きとウインナーと冷食で簡単弁当を。そしてお昼。やっぱり美味しい！ありがとね♪

氏名	T. H	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性○ 一般女性	サンシャイン クレア店	18

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

昨夜のスルメイカ入りお好み焼、vegefulportのベビーリーフ、定番のたまご焼き、日の丸弁当です。私のこだわりは、色の濃い野菜をいただくこと、お好み焼はソースでなく醤油、汗たくさんかくので、うめぼしは必ず、です。畑仕事には欠かせないお弁当です。

氏名	佐野淳敏	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン 佐川店	

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

小学校の学級支援員をしている奥さんが、遠足の付添いの自分の弁当のついで♪と作ってくれました。高知のアスパラを豚肉といためて、おらんくのミニトマトをたっぷりいれて！玉子も高知産。玉子自体の味が濃いから、まぜる野菜のうま味と少しの白出汁だけで、えい塩梅。疲れた昼時に、しそ風味のおにぎりが美味しい、奥さんの優しさ感じた弁当です。

氏名	つくくん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン 佐川店	2

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

いの町枝川の美味しいキビで
「ご飯の见えないキビ弁当」
お米は吾北の実家で作っています

氏名	kai	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短科大学等 一般男性 一般女性	サンシャイン ラヴィーナ店	

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

いの町吾北のえんどう豆と筍で
 四の字固め「デストロイヤー弁当」
 お米は吾北の実家で作っています

氏名	kai	最寄りのスーパーの店舗名 <small>※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります</small>	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 <input checked="" type="radio"/> 一般男性 <input type="radio"/> 一般女性	サンシャイン ラヴィーナ店	2

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

高知市土佐山の梅をわが家で
漬けた3年物で
「そぼろ日の丸弁当」
お米は吾北の実家で作っています

氏名	kai	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短科大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン ラヴィーナ店	3

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

中土佐町 矢井賀で釣ったカマスを
「塩置き(シオキ)」にして
「カマスのシオキ弁当」
トマトは日高村産
お米は吾北の実家で作っています

氏名	kai	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン ラヴィーナ店	4

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

土佐沖のカツオ刺身が、ちょっと残ったので一晩ニンニク醤油漬けにしてから焼いて弁当に「カツオの漬け焼き弁当」お米は吾北の実家で作っています

氏名	kai	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン ラヴィーナ店	5

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

私(父)と娘たちのお出かけ合作弁当です。これまで私が弁当を作って色々出かけてきましたが、今回は小2の娘が学校でサツマイモを掘ったので、みんなで協力して弁当を作ろうということに♪スーパーの産直市でニラ・ブロッコリー・大葉・椎茸(娘2人とも少し苦手)を、はちきん地鶏・高知産卵・豚肉を買いました。小2の娘はちらし寿司を混ぜ、小5の娘は私が串刺した焼鳥を焼き、玉子焼きを作りました。サツマイモは私が甘煮に。筆山山頂の見晴らしの良い眺めと、すき焼き風の味付けで、少し苦手な椎茸も食べることができ、楽しいお出かけでした。

氏名	T. W	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン ラヴィーナ店	11

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

お出かけ好きな義母さんが、高知農業高校の「高農ふれあい市」で買ってきてくれた「手造りベーコン」。桜チップで燻製にされた即完売の人気商品！テンションMAXで、ジブリ最高料理のひとつ「ハウルのハムエッグ」にしようとしたところ、小1の娘から、「お弁当持ってお出かけしましょ♪」と激アツなお誘いをいただいたので（お出かけ好きは義母ゆずりか）、ちょうど煮ていた四方竹とのコラボを思いつき、弁当作り開始！。穂先&根本を手造りベーコンで炒め、シャキシャキとコリコリの食感で旨し！真ん中あたりは市販のベーコン巻に。（娘弁当編に続く）

氏名	カレー王子	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性・一般女性	サンシャイン ラヴィーナ店	12

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

食が細く、白ごはんが苦手で、小学校でも時間をかけて頑張っ
て食べている娘とお出かけした時の話。いつもは母親任せの
お弁当だけど、頑張る父親の姿を見せたいなあ、と妻に教わり
ながら作りました。高知のじゃこ、白ゴマを入れて、見た目は白
いけど美味しいおにぎりだよ。季節の四方竹は炊いたあと柔ら
かい部分を選んでベーコン巻に。真ん中には彩りで高知のプ
チトマトを入れて。玉子焼きは、ちょっと崩れたけど、ハートの
形に。わかるかな？と書いていたら、真っ先に食べてくれた！
「お父さんありがと」って嬉しかったなあ。(父親弁当編からの続き)

氏名	カレー王子	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン ラヴィーナ店	13

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

高知産のトマトを使いました。
彩りのバランスを考えて作った
お弁当です。

氏名	コボちゃん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性・一般女性	サンシャイン ラヴィーナ店	24

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

祖母と母が家庭菜園で育てた野菜を使ったお弁当です。肉じゃがのジャガイモ・玉ねぎ、おひたしのモロヘイヤ、焼きそばのゴーヤが自家製です。私はモロヘイヤのおひたしがオススメです。モロヘイヤのねばりと、シャキシャキの食感がおひたしによく合い、ペロリと食べられます。

氏名	西森 洋平	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン ラヴィーナ店	25

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

朝のバタバタで冷蔵庫の中をあさってかき集めた自分用の弁当です。春野産の卵で作った玉子焼き。密かに「たけ〇き」の味を目指してます。春野産のミニトマトと胡瓜、針木の新高梨に仁井田米のふりかけご飯です。

作った時は彩りよくできた♪と思いますが、案外隙間だらけで職場に着いたら必ずどちらかに偏っています(^^;)

氏名	koki・nanaおとうさん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン ヴィアン店	7

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

私と家内と息子の弁当。息子の中学に給食がないので家内がまとめて作ってくれています。3人分は大変じゃない？と聞いたら、売店でパンを買うくらいならバランスの良いものを、と。母親には敵いませんね。いつも入っている卵焼きは、彩りとか1品考えないでえいき～みたいな事を前に言いよったねえ。おかずは本当に豊富で、この日は旬の四方竹と豚肉のごま味噌炒め、高知産ナスとベーコンのチーズ焼き、高知産小松菜のおかか和え。息子のおかげで私もバランスの良い食事がいただけます♪いつもありがとう。

氏名	南隊長	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 一般女性	サンシャイン ヴィアン店	21

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

募集作品



メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

自分用弁当です。ササッと作った残りものとしらすで作った時短弁当です。忙しい日にもサッと作れ
子オレ飯です。

高知の食材

しらす、トマト

氏名	W・T	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性・一般女性	サンシャイン弘岡店	

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

日常用オレ弁。残りもの+野菜炒めです。

高知の食材

四万竹、トマト

氏名	W・T	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンシャイン 弘田店	2

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

自分が釣ってきた四万十の鮎と、宿毛のアオリイカを奥さんに天ぷら弁当にしてもらいました。アオリイカの足とエンペラはマヨ醤油で炒めました。釣りバカだからこそ出来る贅沢弁当です。
釣りに行かせてくれる奥さんに感謝！

氏名	四万十の鮎大好き人間	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 ○一般男性 ○一般女性	サンシャインしまんとハマヤ店	1

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。