

料理の写真を貼付けるか、絵を記載してください。
この枠にし判の写真を貼ることができます。

1. 学校名	中学校
2. 学年・クラス フリガナ	年 組
3. 氏名	
4. 2名で応募する場合は、友人の氏名 (学校が違う場合は、学校名も)	年 組 氏名
料理の名前	
料理のアピールポイント	

材料：4人分の分量 (gまたは目安量) 例：もめん豆腐 1/2丁 (150g)

作り方

きりとり線

鉄・カルシウムたっぷり料理

自慢のメニューを
大募集!



カルシウムの働き
強い骨や歯をつくり、
体のさまざまな機能を
調整する。

鉄の働き
赤血球の成分として
全身に酸素を運ぶ。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品(牛乳・スキムミルク・
ヨーグルト・チーズ)・卵・魚(小魚・缶詰)
大豆製品(豆腐・油揚げ・納豆)
野菜(小松菜・大根の葉・水菜)
海草(ひじき・わかめ)・ごま、他

鉄を多く含む食品

肉(レバー・赤身肉)・卵
魚介(なまり節・かつお・いわし・あさり)
豆(レンズ豆・納豆・もめん豆腐・厚揚げ)
野菜(小松菜・大根の葉・ほうれん草)
海草(ひじき・きくらげ)、他

応募の仕方

1. 応募区分(中学生の部、ファミリーの部)を選んでください。
2. 「鉄・カルシウムたっぷり料理」をテーマに応募してください。(1人1点)
3. 募集要領をよく確認の上、応募用紙に記入してください。
4. 応募用紙は担任の先生に提出、または保健所に提出してください。(郵送可)
5. 保健所への提出期限は**8月31日(月)必着**でお願いします。

審査と表彰

1. 一次審査は、書類審査です。
2. 二次審査は、**10月10日(土)**に実際に料理を作っていただき、調理・試食審査をおこないます。
3. 表彰式は、**11月29日(日)**に行います。
4. 優秀作品には、賞状と記念品を授与します。
5. 優秀作品のレシピを区のホームページなどに掲載する予定です。

問い合わせ先

江東区健康部(保健所)健康推進課 栄養指導担当
電話 03-3647-6713