

第11回 江東区おいしいメニューコンクール募集要領

1. 目的

江東区では、食の大切さを学び、健康づくりの基礎となる正しい食習慣を身につけることを目的に、小・中学生を対象としたメニューコンクールを開催しています。

今回は、**鉄とカルシウムたっぷりのアイデア料理**を募集します。

健康づくりの三つの柱は、「適度な運動」「バランスのよい食事」「十分な睡眠」です。運動を支えるバランスの良い食事とは、主食(ごはん・パン・麺)+主菜(肉・魚・卵・大豆製品)+副菜(野菜・きのこ・海草)+果物・乳製品をそろえること。そして、日本人に不足しがちな「鉄」と「カルシウム」をしっかりとることが大切です。

【1日にとりたい量】(厚生労働省「食事摂取基準2015」推奨量)

	6~11歳		12~17歳		18歳以上	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
鉄 (mg)	6.5~10	6.5~14.0	9.5~11.5	7.0~14.0	7.0~7.5	6.0~10.5
カルシウム (mg)	600~700	550~750	800~1000	650~800	650~800	650

2. 名称

江東区おいしいメニューコンクール

3. 主催

江東区健康部(保健所)

4. 募集テーマ

「鉄・カルシウムたっぷり料理」(1人1点)

※60分くらいで調理ができ、食材の調達が可能、店頭で手に入るもの

5. 応募資格

- ① 中学生の部は、1名またはグループ(中学生のみで2名まで)で応募できます。
- ② ファミリーの部は小学生と保護者(調理師、管理栄養士、栄養士を職業とされている方、及び飲食業を営んでいる方を除く。)で江東区在住の方。
- ③ 応募作品は未発表及び発表予定のないオリジナルなものに限ります。
- ④ 応募作品の著作権は江東区に帰属し、返却は原則として行いません。
- ⑤ 応募に伴う個人情報は、本コンクールの目的以外では使用しません。

6. 応募方法

- ① 所定の応募用紙に必要事項等を記入し、郵送、または持参してください。
小・中学生は学校へ提出してください。
- ② 保健所への提出締め切りは、**8月31日(月)必着**です。

7. 審査方法

- ① 一次審査は書類審査により入選者を選定します。
二次審査は入選者による調理、審査員による試食審査により優秀作品を決定します。
二次審査に選定された方には、9月中旬に二次審査の時間等、詳しい内容をご連絡いたします。
- ② 二次審査は実際に調理をしていただき審査します。

期 日：平成27年10月10日(土)

場 所：城東南部保健相談所

審査基準等詳細については、審査規定を別に定めます。

※使用する食材及び購入費については、主催者で用意し負担します。

8. 表彰

- ① 優秀作品には、賞状と記念品を授与します。
- ② 11月29日(日)、江東区文化センターにて表彰式を行います。
- ③ 優秀作品のレシピを、区ホームページ等へ掲載します。

9. 申込・問合せ先

健康推進課 栄養指導担当 〒135-0016 江東区東陽2-1-1 電話3647-6713

ファミリーの部 (小学生用)

1. 学校名	小学校
2. 学年・クラス	年 組
フリガナ	
3. 氏名	
4. 料理を一緒に作る保護者の名前	続柄 ()
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)

きりとせんと

おいしいメニューコンクール応募用紙

料理の写真は貼付けるか、絵を記載してください。
この枠に1判の写真を貼ることができます。

作り方