

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1判の写真を貼ることができます。

中学校

1. 学校名

2. 学年・クラス 年 組 (出席番号 番)
フリガナ

3. 氏名

4. 2名で応募する場合は、友人の氏名
(学校が違えば、学校名も)

中学校 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：さば切身 4切れ (360g)

作り方

きりとり線



江東区食育推進計画(第二次)
推進事業



筋肉を育てる！ 自慢のメニューを大募集!!

タンパク質しっかりメニュー



タンパク質の働き：臓器や筋肉、皮ふなど体をつくる。

- タンパク質を多く含む食品
- 豚肉……ビタミンB群が多く、糖質のエネルギー代謝を助けます。
 - 牛肉……赤身の部分には鉄をはじめ、多くのミネラルを含んでいます。
 - 鶏肉……皮を除けば、高タンパク低エネルギー、消化しやすいヘルシーな食材です。
 - 魚介類……白身は、高タンパク低脂肪。赤身は、鉄やビタミンDが豊富。背の青い魚には、IPAやDHAが豊富です。
 - 卵……良質なタンパク質の他、栄養豊富な食品です。
 - 大豆製品……畑の肉といわれ、良質なタンパク質の他、カルシウムや食物センイも豊富です。

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. 「タンパク質しっかりメニュー」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(水)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8日(土)**に実際に料理を作ってください、調理・試食審査をおこないます。
3. 表彰式は、**11月23日(水祝)**におこないます。
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

第12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、**筋肉を育てる「タンパク質しっかりメニュー」**を募集します。

生活習慣病の予防につながる体を作るには、適正な体重を維持することや筋肉を増やすことが大切です。

そのためには、バランスの良い食事(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・乳製品がそろっている)を基本にし、筋肉を増やすための運動とタンパク質をしっかりとることが必要です。その際、脂肪が少ない食材を選んだり、油控えめの調理法でカロリーオーバーにも注意します。

【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 |
| タンパク質(g) | 35~50 | 30~50 | 60~65 | 55 | 60 | 50 |
| エネルギー(Kcal) | 1550~2250 | 1450~2300 | 2600~2850 | 2300~2400 | 2200~2650 | 1750~1950 |

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

筋肉を育てる「タンパク質しっかりメニュー」(1人1点)

※60分くらいで調理ができ、食材の調達が日常、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で(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。)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(水)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28年10月8日(土)

場 所：城東保健相談所

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23日(水祝)、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

江東区健康部(保健所)健康推進課 〒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)

おいしいメニューコンクール応募用紙

きりとせんと

| | | | | | | | |
|---------------|----------------|-----------|----------|-----------------------|-------|-------------|-------------------------------------|
| 1. 学校名 小学校 | 学年・クラス フリガナ | 年 組 席番 | 性別 続柄 | 料理を一緒に作る保護者の名前 () | 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：さば切身4切れ(360g) |
|---------------|----------------|-----------|----------|-----------------------|-------|-------------|-------------------------------------|

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判の写真の写真を貼ることができます。

作り方