

# 第13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、**1・2**の条件を満たした**給食で食べてみたい塩分控えめのメニュー**を募集します。

学校給食は、成長期にある皆さんの心と体の健康をつくるため、栄養バランスを考えて作られています。また生活習慣病を予防するために、うす味を心がけています。

**1**栄養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・いも類・海草)をそろえた献立にする。

**2**上記献立1食分の味付けに使う調味料の食塩相当量を2g(2～2.4g以下)とする。表紙を参考にしてください。

【1日の望ましい食塩量】(厚生労働省「食事摂取基準2015」目標量)

	小学生(低学年)		(中学年)		(高学年)		中学生以上	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
食塩(g未満)	5.0	5.5	5.5	6.0	6.5～7.0		8.0	7.0

## 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

**こんな給食 食べてみたい! 「低塩でもおいしい食塩(調味料)2gの献立」(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以下の子どもと保護者で(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、小学校及び中学校へ提出してください。(郵送、または持参でも可。)
- ② 保健所への提出締め切りは、**8月30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。  
**●今回は、主菜のメニューを調理していただきます。**  
 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29年10月7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(木祝)、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

主 食 塩 分 g 材料：1人分の分量 (g) 作り方	主 菜 塩 分 g 材料：1人分の分量 (g) 作り方	副 菜 塩 分 g 材料：1人分の分量 (g) 作り方
---	---	---

## 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

1. 学校名 がっこう しょうがっこう 小学校

2. 学年・クラス がくねん ねん ぐらす 年 組 (出席番号) しゅっせき ばんごう ばん ばん 番

3. 氏名 し めい フリガナ

4. 料理を一緒に作る保護者の名前 りょうり といっしょ つく ほごしゃ なまえ ( ) ぞくから 続柄

5. 献立のタイトル けんたて

6. 1食分の塩分合計 しよくぶん えんぶん ごうけい g

7. アピールポイント

料理の写真(ED)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(貼)を貼ることができます。)

**こんな給食 食べてみたい! 低塩でもおいしい食塩(調味料)2gの献立**