

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  
学年・クラス 年 組 (出席番号 番)  
フリガナ  
氏名  
メニューのタイトル  
エピソード (このメニューは、どんな時に食べますか?)

材料：4人分の分量 ※gまたは目安量 (例：さゆうり1本(100g))

作り方

きりとり線



江東区食育推進計画(第二次)  
推進事業

2019 おいしいメニューコンクール

思い出の味・伝えたい味

# わが家の行事食



## 日本の主な行事と行事食(2019)

季節ごとの行事や、特別な行事の日に食べる料理を「行事食」といいます。  
「行事食」は、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いが込められています。

春	夏	秋	冬
<p>3月</p> <p>3日 &lt;桃の節句(ひなまつり)&gt; ちらし寿司、蛤のお吸い物 白酒、菱餅 ひなあられ</p> <p>18~24日 &lt;春分&gt; 柏餅</p> <p>8日 &lt;花祭り&gt; 甘茶</p> <p>5日 &lt;端午の節句(こどもの日)&gt; 柏餅、ちまき</p>	<p>6月</p> <p>22日 &lt;夏至&gt; タコ(関西地方)</p> <p>7月</p> <p>7日 &lt;七夕&gt; そうめん</p> <p>15日 &lt;お盆&gt; 精進料理、白玉団子、そうめん 型菓子</p> <p>27日 &lt;土曜の丑の日&gt; うなぎ、土用餅 土用しじみ、土用卵 「う」のつく食べ物</p> <p>8月</p> <p>15日 &lt;お盆(月遅れ)&gt; 精進料理、白玉団子、そうめん 型菓子</p>	<p>9月</p> <p>9日 &lt;重陽の節句&gt; 菊飯、栗ごはん</p> <p>13日 &lt;十五夜&gt; 月見団子、栗ごはん 豆、里芋</p> <p>20~26日 &lt;彼岸&gt; おはぎ</p> <p>23日 &lt;秋分&gt; おはぎ</p> <p>10月</p> <p>11日 &lt;十三夜&gt; 月見団子、栗ごはん、豆</p> <p>11月</p> <p>15日 &lt;七五三&gt; 千歳飴</p>	<p>12月</p> <p>22日 &lt;冬至&gt; かぼちゃ、小豆粥</p> <p>31日 &lt;大晦日&gt; 年越しそば</p> <p>1月</p> <p>1日 &lt;正月&gt; おせち料理 雑煮、お屠蘇</p> <p>7日 &lt;人日&gt; 七草粥</p> <p>11日 &lt;鏡開き&gt; おしるこ</p> <p>15日 &lt;小正月&gt; 小豆粥</p> <p>2月</p> <p>3日 &lt;節分&gt; 福豆、恵方巻き(鱈)</p>

問い合わせ先

江東区健康部(保健所)健康推進課  
電話 03-3647-6713

栄養指導担当

## 第15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、「思い出の味・伝えたい味」「わが家の行事食」を募集します。

日本には、お正月のおせち料理やお雑煮をはじめ、夏バテ予防に土用のうなぎ、冬を乗りきるために冬至のカボチャなど伝統や文化を伝えたり、季節の食材を使った行事食がたくさんあります。

その他にも各家庭にある行事食、例えばお祝い事にいつも登場する「太巻き寿司」や誕生日はお父さんが作る「すき焼き」、部活の試合前の「トンカツ」などなど、そのメニューをエピソードとっしょに紹介してください。

### 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

「思い出の味・伝えたい味」「わが家の行事食」(1人1点のみ)

※60分以内で調理ができ、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名で。
- 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、中学校及び義務教育学校提出してください。(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28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。  
二次審査に選ばれた方には、9月中旬に二次審査の時間等、詳しい内容について学校を通じて、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：令和元年10月12日(土)**  
**場 所：深川保健相談所**  
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 表彰式は、**10月22日(火祝)**、江東区文化センターにて行います。  
(二次審査参加者対象)
- ② 優秀作品には、賞状と記念品を授与します。
- ③ 優秀作品のレシピは、レシピ集を作成する他、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

小学校名 しょうがっこう 小学校 しょうがっこう

学年・クラス がくねん 年 ねん 組 ぐみ (出席番号 しゅっせいばんごう 番 ばん)

フリガナ

氏名 しやうめい

料理と一緒にいただく保護者の氏名 りょうりよくいっしょにいただくほごしやうめい

フリガナ

氏名 しやうめい

メニューのタイトル

エピソード(このメニューは、どんな時に食べますか?)

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

作り方

材料：4人分の分量 ※または目安量(例：きゅうり1本(100g))