

第16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、野菜をムダにしないで使い切ることをテーマに、地球にもお財布にもやさしい“エコメニュー”を募集します。旬の野菜を使って、野菜をムダなく使うポイントを参考にしたアイデアメニューを考えてください。

切り方に工夫（皮やヘタを必要以上に大きく切りすぎない。）

- 例：●キャベツの芯やブロッコリーの茎は、みじん切りや千切りにして使う。
●ほうれん草は、茎まで切らずに根の部分だけ取る。

丸ごと活用（捨てる部分をできるだけ減らす。）

- 例：●人参や大根は、皮も使う。 ●しいたけは、軸も細く割いて使う。
●大根やカブの葉は、刻んで炒め物やみそ汁の具にする。

上手に保存（残りがちな野菜は冷凍庫を活用する。）

- 例：●生 で…トマト（丸のまま）、ピーマン（刻んで）・ネギ・パセリ・きのこ類・レモンなど
●ゆでて…人参・大根・ブロッコリーなど ●炒めて…玉ねぎなど

野菜をムダなく使うポイント！

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

「野菜をムダなく使ったエコメニュー」（1人1点のみ）
※野菜をムダなく使うポイントやエコの工夫を書いてください。

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（佳作・入賞・優秀賞）を選定します。
- ② 入選された方には、学校を通じてご連絡いたします。
- ③ 今回は、二次審査（調理・試食）は実施せず、レシピ集のみの作成となります。
- ④ 優秀賞の方には、レシピ集作成にあたり、再度材料及び分量の確認と料理の写真データをご提出いただきます。詳細は、別途学校を通じてご連絡します。

8. 表彰

- ① 佳作・入賞の作品には、賞状と記念品を贈呈します。
- ② 優秀賞の作品は、賞状と記念品の他に、レシピ集を作成し、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）

1. 学校名 小学校
2. 学年・クラス フリガナ
3. 氏名
4. 料理を一緒につくる保護者の氏名 続柄
5. 献立のタイトル
6. エコメニューの野菜をムダなく使うポイントやエコの工夫を書いてください。

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

材料：4人分の分量（gまたは目安量）例：きやべつ 1/2コ（400g）