

第18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。

今回のテーマは、「一皿で栄養バランスばっちり！忙しい朝でもしっかり食べる朝食メニュー」です。

毎日を健康的に過ごすためには、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした、規則正しい生活リズムが大切です。そこで、1日を元気にスタートするために欠かせない「朝食」のメニューを募集します。

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

「一皿で栄養バランスばっちり！忙しい朝でもしっかり食べる朝食メニュー」
(1人1点のみ)

※60分以内で調理ができ、食材の調達が日常、店頭で手に入るもの。

※一皿に、力の元になる(ご飯、パン、麺類などの炭水化物を多く含む食品)、体を作る元になる(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を多く含む食品)、体の調子を整える元になる(野菜、芋類、きのこ類、海藻などのビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)の3つが揃っていること。

5 応募資格

- ① 中学生の部は、1名で応募して下さい。
- ② ファミリーの部は小学生の子どもと保護者(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であること。
- 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。

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。(江東区保健所に郵送、または持参も可。)

6 応募方法

7 提出締切

令和4年8月31日(水) 江東区保健所健康推進課必着

8 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 二次審査では実際に調理をしていただき審査します。
期 日：令和4年10月8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。
- ※ 新型コロナウイルスの感染状況によっては、審査方法が変わる場合があります。

9 表彰

- ① 表彰式は、令和4年11月23日(水・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。
- ※ 新型コロナウイルスの感染状況によっては、表彰式が中止となる場合があります。

10 申込・問合せ先

江東区健康部(保健所)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)

おいしいメニューコンクール応募用紙

保健所記入欄

1 学校名 しょうがっこう 小学校

2 学年・クラス がくねん 年 しゅうせきほんごう 組 (出席番号 ばん 番)

フリガナ

3 氏名 しめい

4 料理を一緒に作る人の氏名 りょうり (いっしょ 続柄 ぞくがら)

5 レシピのタイトル

6 このメニューをアピールしてください!

7 使った食材を分類してみよう ちようみりよう ※調味料は含みません ていみりょう
力の元になる食材 ちから 体を作る元になる食材 からだ 体の調子を整える元になる食材 ていじよう

材料：4人分の分量 (gまたは目安量) 例：さやべつ1/2個(400g)

作り方

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。

きりとせせん