

1 学校名 中学校

2 学年・クラス フリガナ 年 組 (出席番号 番)

3 氏名

4 レシピのタイトル

5 このメニューをアピールしてください!

6 使った食材を分類してみよう ※調味料は含みません

力の元になる食材 体を作る元になる食材 体の調子を整える元になる食材

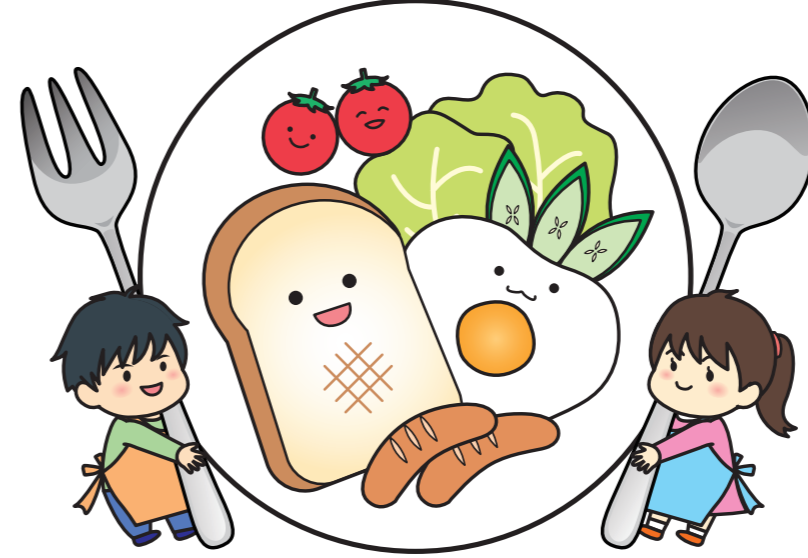
材料：4人分の分量 (gまたは目安量) 例：きょうもつ1/2個(400g)

作り方

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判の写真の写真を貼ることができます。

きりとり線

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



朝ごはんの3つのパワー

- 1 体のリズムが整う
- 2 体温を上げる
- 3 脳にエネルギーを補給する

- 1 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
- 2 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
- 3 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

①～③の3つが揃った「一皿で栄養満点の朝食メニュー」を募集します!

応募方法

- 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 「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」をテーマに応募してください。(1人1点)
- 3 裏面の募集要領をよくご確認の上、応募用紙にご記入ください。
- 4 応募用紙は、学校を通じて提出してください。
- 5 保健所への提出期限は、令和4年8月31日(水)必着をお願いします。

審査と表彰 (※新型コロナウイルスの感染状況により、審査方法・表彰式の変更・中止となる場合があります。)

- 1 一次審査は、書類審査です。
- 2 二次審査は、令和4年10月8日(土)に実際に料理を作ってください、調理・試食審査を行います。
- 3 表彰式は、令和4年11月23日(水・祝)に行います。
- 4 優秀作品には、賞状と記念品を授与します。
- 5 優秀作品のレシピは、区のホームページなどに掲載する予定です。

問合せ先

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