

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 料理のタイトル	
5 使用した鉄の多い食材	
6 この料理をアピールしてください。	

料理の写真や絵を貼ってください。

材料：4人分の分量 (gまたは目安量) 例：切り干し大根 1袋 (25g) 作り方

きりとり線



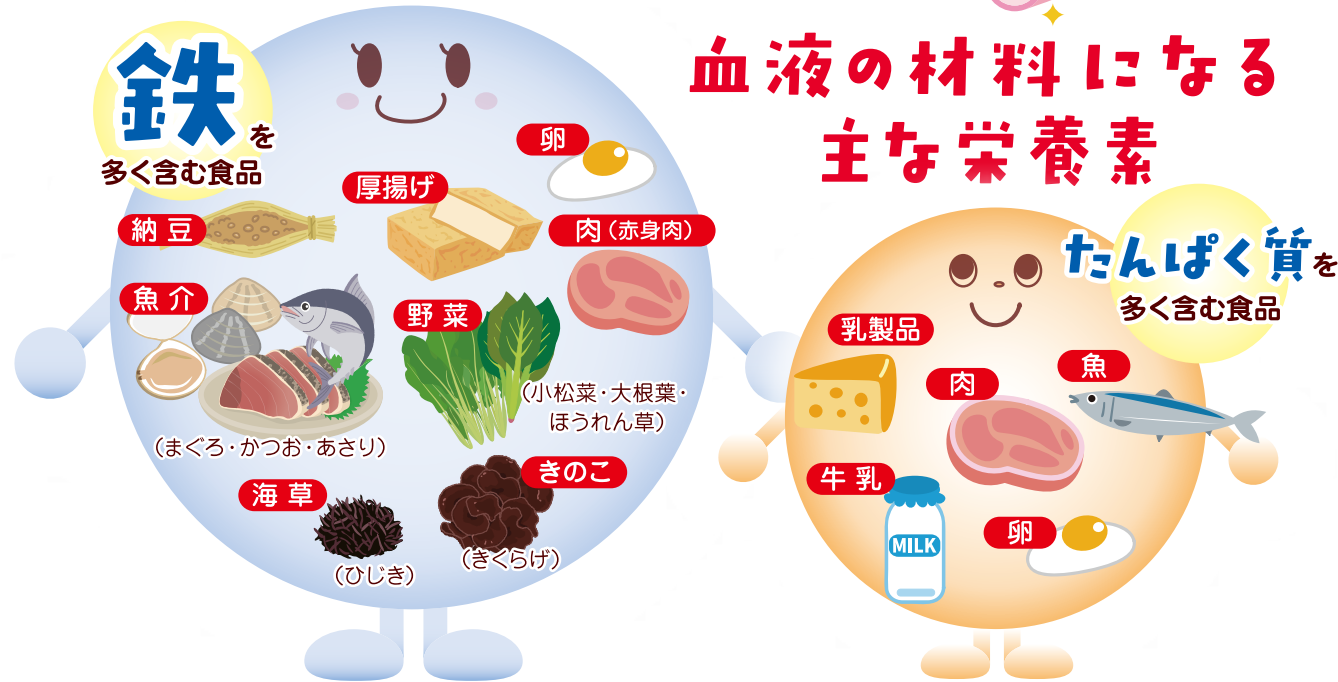
江東区食育推進計画(第四次)
推進事業



おいしいメニューコンクール

元気なからだをつくる！

育ち盛りの貧血撃退メニュー



からだが大きく成長する大事な時期には、血液量も急激に増えるため、血液をつくるのに必要な栄養素、特に鉄が不足して「貧血」になることも少なくありません。
毎日バランスのとれた食事を基本に、鉄を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。
勉強や運動に、毎日を元気に過ごすために、**貧血に負けないからだをつくるメニュー**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 「元気なからだをつくる!育ち盛りの貧血撃退メニュー」をテーマに応募してください。
- 3 提出方法は、電子データまたは、所定の応募用紙にて小学校・中学校及び義務教育学校へ提出してください。
- 4 保健所への提出期限は、**令和7年8月29日(金)** 必着をお願いします。

審査と表彰

- 1 一次審査は、書類審査です。
- 2 二次審査は、**令和7年10月11日(土)**に実際に料理を作っていただき、調理・試食審査を行います。
- 3 表彰式は、**令和7年11月29日(土)**に江東区総合区民センターにて行います。
- 4 優秀作品には、賞状と記念品を授与します。
- 5 優秀作品はレシピ集を作成し、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

第21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、「 元気なからだをつくる！育ち盛りの貧血撃退メニュー 」をテーマに募集します。
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	「 元気なからだをつくる！育ち盛りの貧血撃退メニュー 」（ <u>1人1点のみ</u> ） ※60分以内で調理ができるレシピであること。 ※食材の調達が日常、店頭で手に入るものであること。
5 応募資格	① 中学生の部 は、 1名 で参加。 ② ファミリーの部 は 小学生以下のこどもと保護者 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	電子データまたは、所定の応募用紙にて、小学校・中学校及び義務教育学校へ提出してください。
7 提出締切	<u>令和7年8月29日（金） 必着</u>
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。 日 程：令和7年10月11日(土) 場 所：深川保健相談所（白河3-4-3-301） 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。
9 表 彰	① 表彰式は、令和7年11月29日（土）江東区総合区民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。 また、レシピ集を作成し、区ホームページ等へ掲載します。
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

おう ぼ しょう し

健康所記入欄

きりとりせん

1 学校名	小学校
2 学年・クラス	組 年 番
フリガナ	
3 氏名	
4 料理と一緒に作る人の氏名	続柄
氏名	()
5 料理のタイトル	
6 使用した鉄の多い食材	
7 この料理をアピールしてください！	
材料：4人分の分量（gまたは目安量）例：米…2合、人参…1本（150g）	

つくり方