

『第18回 自分で作る朝ごはんコンクール』作品募集について







1 目的

豊かな学校生活を送るために、朝食の重要性が挙げられています。生涯にわたり健康な心と体を保ち続けていくためには、中学生という成長期に、栄養バランスがとれた食事を工夫し、さらに自分で作る力を身に付けていくことが大切です。

そこで、中学生の皆さんが、自らの食事内容を見つめ、食に関する意識を高めてもらうために『朝ごはんコンクール』を実施します。

2 内容

自分自身や家族のために朝ごはんの献立を考え、実際に調理したものをレポートとして提出してください。

 テーマ	 練馬の食材を活用した朝ごはん (練馬区内でとれた食材などを活用できる朝ごはんのレシピを考えること)
 審査基準	 <ul style="list-style-type: none">① 練馬区産の食材の中から1つ以上選び、その食材を活用していること 【食材の例】 キャベツ・大根・ブロッコリー・枝豆・とうもろこし・ブルーベリー・その他② 短時間で調理可能なこと(60分以内)③ 栄養バランスがとれていること(6つの基礎食品群から5つ以上の群の食品が使われていること)④ 見栄えがよいこと(彩り・盛り付け・お皿の並べ方など)⑤ 自分なりに大切にしたいこだわりを生かす工夫があること。⑥ 片付けをしやすいこと⑦ 応募用紙が丁寧で分かりやすく書かれていること(材料の記入漏れに注意)⑧ 適切な費用であること(身近な食材を使用など)
 注意点	 <ul style="list-style-type: none">● 練馬区産の食材を入手できなかった場合でも、練馬区産の食材を使ったと想定してレシピとPRを記入してください。● 食材の「その他」に関しては、JA、直売所、無人販売所、観光案内所などで販売されている食材やインターネットなどで調べた情報を参考にしてください。● 審査基準の①②③を満たすようにしてください。● 応募用紙に添付する写真には人物を入れないでください。● <u>作品の展示およびレシピ集への掲載について、保護者の方に必ず確認をし、記入してもらいましょう。(「ご家庭から」欄の下に記入欄があります。)</u>

3 提出日と提出先

(1) 提出日 令和6年9月2日(月)

(2) 提出先 担任の先生 ※夏休みの宿題を集める時に提出します

4 審査および表彰

(1) 各学校で一次審査を行い、20作品につき1作品を上限として一次審査通過作品を選出します。また、その中から学校推薦作品1点を選出します。(応募数が160作品以上の学校は2点選出することもできます。)学校推薦作品を二次審査対象作品とします。

(2) 食育部で二次審査を行い、書類審査により金・銀・銅・特別賞作品を決定します。

(3) 学校推薦作品を除く一次審査通過作品を、奨励賞とします。

(4) 金・銀・銅・特別賞作品は、練馬区役所アトリウムでの展示とレシピ集への掲載を予定しています。

(展示期間は、11月22日(金)～11月29日(金)正午までを予定しています。)

※ 質問・疑問については各学校の担当者にお問い合わせください。

「自分で作る朝ごはんコンクール」献立作成のポイント

Point.1★献立の立て方

1	主食を決める	2	主菜(主なおかず)を決める	3	副菜(その他のおかず)を決める	4	汁物・飲み物を決める	5	食品の種類と分量を点検する
穀類の中から米飯・めん・パンなどのどれかを選ぶ (主に5群)		魚・肉・卵・豆・豆製品から1つ以上の材料を選ぶ (主に1群)		野菜・いも類・海そう・乳製品・果物から材料を選ぶ (主に2・3・4群)		水分補給のほか、足りない食品や栄養素を補う		主食・主菜・副菜を組み合わせせた井なども可	

Point.2★6つの基礎食品群について

6つの基礎食品群すべてをそろえた献立が理想です。(具体的な食材は家庭科の教科書を見てください)

1群	2群	3群	4群	5群	6群
筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富	骨や歯をつくるカルシウムが豊富	皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富	病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富	体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富	効率のよいエネルギーになる脂質が豊富
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

Point.3★審査のポイント ～目指せ入賞！～

- ① 練馬区産の食材の中から1つ以上選び、その食材を活用していること ➡ 練馬区産の食材について調べてみましょう！
- ② 短時間で調理可能なこと ➡ 「朝ごはん」なのであまり調理に時間をかけられません。60分以内に作りましょう！
- ③ 栄養バランスがとれていること ➡ 6つの基礎食品群の中から5つ以上の群を取り入れましょう！
- ④ 見栄えがよいこと ➡ きれいに盛り付けると料理がもっとおいしそうに見えます！
配膳の仕方にも気をつけましょう。(主食は左、汁物は右)
- ⑤ 自分なりに大切にしたいこだわりを生かす工夫があること ➡ 工夫した点をしっかりアピールしましょう！
- ⑥ 片付けをしやすいこと ➡ 片付けも簡単にできると、忙しい朝でも安心です！
- ⑦ レポートが丁寧で分かりやすく書かれていること ➡ レポートの見たい目も重要なポイントです。材料の記入漏れに注意！
- ⑧ 適正な費用であること ➡ 身近な食材を使用しましょう！

Point.4★練馬産食材の購入場所

※8月下旬は区内産野菜が少なくなります。早めに取り組みましょう。

■「練馬区農産物ふれあいガイド」(直売所マップ)■

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kankomoyoshi/nogyo/tokei/sasshi/hureai-guide.html>

地域ごとの直売所の場所や販売している主な農産物が載っています。

■練馬区内の観光案内所■

- ねりま観光案内所 練馬駅中央北口すぐ
- 石神井観光案内所 石神井公園駅中央口すぐ

■JA 東京あおば直売所■

- 総合園芸センター ふれあいの里 東京メトロ有楽町線・氷川台駅 2番出口より徒歩約5分(休業日:火曜日)
- 練馬地区アグリセンター 都営大江戸線・練馬春日町駅 A1出口より徒歩約15分(休業日:土・日・祝日)
- とれたて村石神井 西武池袋線・石神井公園駅よりバス約5分(休業日:祝日)
- こぐれ村 西武池袋線・大泉学園駅北口より徒歩約15分(休業日:水曜日)

