

第11回

小学生の部

「おいしい たのしい 元気やない」 令和7年度 料理コンクール



参加賞と
入賞者には**副賞**
があります！

1 テーマ 「みんなに伝えたい！かみかみ野菜レシピ」

簡単で、よくかんで食べられる 野菜たっぷりのオリジナル料理を募集

*かみごたえのある食材を使った、みんなに伝えたい野菜料理を
お子さんが描き、それをもとにお家の人等と一緒に作ってみましょう。

2 条件 (1)野菜を多く使い、主食・主菜・副菜のいずれかの単品料理。

※学校給食賞に選ばれるためには、火を通した
料理で大量調理に向くもの。

★学校給食賞に選ばれると、学校給食の
献立に採用される可能性があります。

(2)かみごたえのある食材（裏面参照）を使用して簡単に作れ、家庭料理に向いて
いること。

(3)調味料の使い過ぎに気をつけて、素材の味をいかすこと。

(4)材料代目安：一人分 250 円以内

(5)調理時間：15～30 分程度

(6)未発表のオリジナル料理であること。

（インターネットや料理本等に掲載されているレシピは応募不可です。）

3 応募資格 【小学生の部】小学4年生～6年生

※市内在住、在校

※家族のサポートは可としますが、お子さんが主体に考えてください。

4 応募方法 応募用紙（この紙の左側のおもて・うら）に必要事項を記入の上、提出してください。 1人1品とします。

※期限 令和7年9月1日(月)まで

※提出先 各小学校

*市内在住で、市外の学校に通学されている人は、
保健センターに提出してください。

5 審査・表彰 ※入賞数は、応募数により変更する場合があります。

[審査項目] テーマや条件に合っているか、オリジナル性、おいしさ、作りやすさ、普及性 等

[1、2次書類審査] 全応募作品を書類審査し、入賞対象作品決定

[3次試食審査] 入賞作品決定（最優秀1作品、優秀2作品、優良2作品を予定）

※試食審査の調理は、応募作品のレシピをもとに食生活改善推進員が行います。

[結果発表・表彰] 11月中に学校を通じて通知し、入賞者には賞状及び副賞を贈呈します。

学校給食賞も!?

6 その他 応募作品の著作権・所有権は主催者に帰属します。入賞作品は、柳井市の健康づくり・食育推進 を目的に、関係機関・団体に活用させていただきます。その際、氏名、学校名、学年を公表します ので、予めご了承ください。

〈応募・問い合わせ先〉〒742-0031 柳井市南町6丁目12-1

柳井市健康増進課(保健センター) TEL23-1190

主催：柳井市健康づくり推進協議会・柳井市

体やお口の健康のために、ひとくち 30 回くらいよくかんで食べるようにしましょう。

柳井市では、2月をのぞく毎月 30 日を「かみんぐ 30 デー」として、よくかんで食べることを意識する日としてしています。

【よくかんで食べるための調理の工夫】

◆かみごたえのある食材を取り入れる。

まめ	ごま	わかめ (海そう)	やさい	さかな (魚、魚介類)	しいたけ (きのこ)	いも

◆やわらかい料理には、かみごたえがある食材を混ぜる。

(例) ハンバーグ+ごぼう、れんこん
たまご 卵焼き+ミックスベジタブル
たきこ 炊込みごはん+きのこ



◆食材は大きめに切る。



◆水分の少ない料理を取り入れる。

(例) いため物
焼き物



◆食材の固さを残す。

野菜は、加熱時間を短めにする。

【応募用紙 (うら) の記入例】

料理名	超お手軽！カミカミサラダ (料理名も工夫してね！)		
材料・分量 (4 人分)	〈みんなに伝えたい野菜料理のイラスト〉		伝えたい理由 アピールポイント
サラダチキン 1 枚(90g) とうもろこし (缶) ……100g ひじき (ドライパック) ……2 袋(100g)	こしょう…少々 しょうゆ…小さじ 1/2 マヨネーズ…大さじ 1		誰でも手軽に作ることができ、子どもから家族みんなに喜ばれる一品です。よくかんで食べることができます。
作	【まちがえないようにね！】 調味料を計量スプーンで表す場合、 大さじ1=15mL、小さじ1=5mL		
① サラダチキンは 1.5cm 角に切る。 ② とうもろこしはザルにあげて汁気をきる。 ③ ボウルに、サラダチキン、とうもろこし、ひじき、こしょう、しょうゆ、マヨネーズを入れ、全体を混ぜ合わせて完成！			

(おもて)

令和7年度「おいしい たのしい 元気やない」料理コンクール^{おうほ}応募用紙

ふりがな		学年
応募者氏名		年
学校名	小学校	

※直接、保健センターに提出される方は、下記もご記入ください。

住所・保護者氏名 電話番号	住所（〒 保護者氏名（ 電話番号（	） ） ）	※日中つながる連絡先の電話番号をお書きください。
	※住所、保護者氏名、電話番号は、入賞者への連絡のみに使用させていただきます。公表することはありません。		

※応募に伴う個人情報、今回の目的以外では使用しません。

【記入について】 おもて・うらの全部に書き忘れがないようにすべて記入しましょう。

料理の写真は、はがれないようにしっかりと貼ってください。

アンケート（○印でお答えください）

(1) これから、よくかんで食べようと思いますか？	① はい ② いいえ
(2) 今回考えた料理を、また作ってみたいと思いますか？	① はい ② いいえ
(3) コンクールの ^{おうほ} 応募は楽しくできましたか？	① はい ② いいえ
(4) コンクールの ^{だれ} 応募は誰かにすすめられましたか？	① はい ② いいえ
はいの人は、誰にすすめられましたか？ ㊶ 先生 ㊷ 父親・母親 ㊸ その他（ ）	
(5) 応募料理のレシピは、誰かが ^{いっしょ} 一緒に考えてくれましたか？	① はい ② いいえ
はいの人は、誰と一緒に考えてくれましたか？ ㊶ 父親 ㊷ 母親 ㊸ 兄弟姉妹 ㊹ その他（ ）	

ご協力ありがとうございました。（こちらの面は^{しんさ たいしょう}審査の対象にはなりません。）

【小学生の部】^{おう} 応 ^ぼ 募 用 紙 (うら)

^{りょうりめい} 料理名		(みんなに伝えたい!かむ食材を使った ^{やさいりょうり} 野菜料理のイラスト)	伝えたい理由 アピールポイント
^{ざいりょう} 材料・分量 (^{ぶんりょう} 人分)	*基本的には4人分ですが、作りやすい量でもいいです。 *油や調味料も忘れずに、分量をきちんと書きましょう。		
		<p>〈できあがり <u>1人分</u>の料理の写真〉</p> <p>* 食器は、^{もよう} 模様がない^{むじ} 無地の^{のぞ} のぞき望ましいです。 * 写真は応募する料理 1 品の^{さつえい} みを撮影してください。</p>	
^{ひかげんなど} * 切り方、大きさ、火加減等、だれにでも作れるように詳しく書きましょう。	^{くわ} 作り方		

※こちらの面はすべて^{しんさ}審査の^{たいしやう}対象になります。