

第11回

中高生の部

「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

2 条件 (1) 野菜は、一人分当たり 70g 程度以上使い、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) ア～エのよくかんで食べるための調理の工夫を取り入れ、簡単に作れ、家庭料理に向いていること。

ア：かみ応えのある食材（裏面参照）を利用

イ：食材の切り方

ウ：食材の固さを残す

エ：その他

(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 【中高生の部】中学1年生～高校3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 中学生は各中学校、高校生は保健センター

*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月中旬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・団体で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

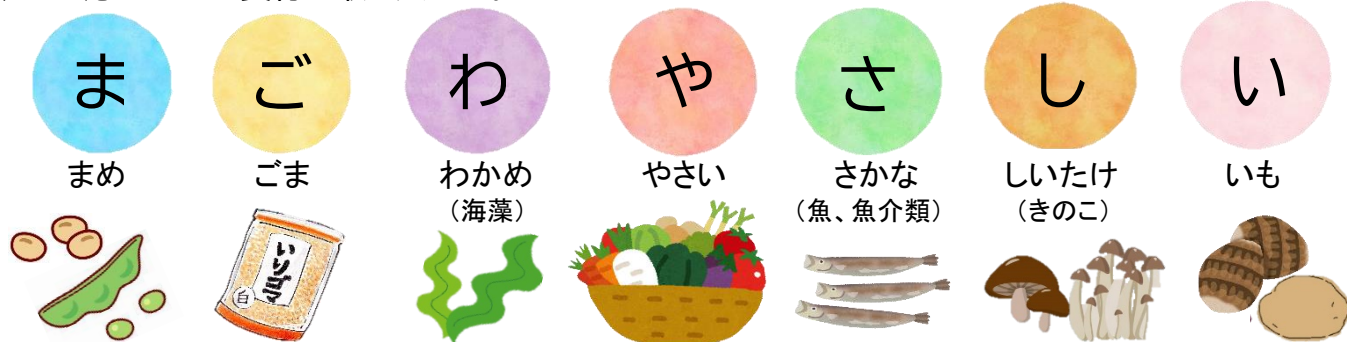
主催：柳井市健康づくり推進協議会・柳井市

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月を除く毎月 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
しています。

【よくかんで食べるための調理の工夫】

◆かみ応えのある食材を取り入れる。



◆柔らかい料理には、かみ応えのある食材を
混ぜる。

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



◆食材の切り方・・・乱切りなど、大きめに切る。



◆食材の固さを残す。

野菜は、加熱時間を短めにする。

◆水分の少ない料理を取り入れる。

(例) いため物
焼き物



【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！）		
できあがり <u>1人分</u> の料理の写真	よくかんで食べるための調理の工夫 どれかに☑をご記入ください。		
	☒ かみ応えのある食材を利用 ☐ 食材の切り方 ☐ 食材の固さを残す ☐ その他 （ ）		
	伝えたい理由、アピールポイント		
	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。自然によくかんで食べることができます。		
材料・分量（ 4 人分）	作 り 方		
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	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。 【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 ひじき、こしょう、 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」料理コンクール応募用紙

ふりがな		学年
応募者氏名		年
学校名	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？ ⑦ 先生 ⑧ 父親・母親 ⑨ その他（ ）	
（５）応募料理のレシピは、誰かが一緒に考えてくれましたか？	① はい ② いいえ
はいの人は、誰が一緒に考えてくれましたか？ ⑦ 父親 ⑧ 母親 ⑨ 兄弟姉妹 ⑩ その他（ ）	

ご協力ありがとうございました。（こちらの面は審査の対象にはなりません。）

【中高生の部】応募用紙(うら)

料理名		
できあがり <u>1人分</u> の料理の写真		よくかんで食べるための調理の工夫 どれかに☑をご記入ください。(複数可)
*食器は、模様がない無地のものが望ましいです。 *写真は応募する料理1品のみを撮影してください。		☐ かみ応えのある食材を利用 ☐ 食材の切り方 ☐ 食材の固さを残す ☐ その他 ()
		伝えたい理由、アピールポイント
材料・分量 (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。	作り方 *切り方、大きさ、火加減等、誰にでも作れるように詳しく書きましょう。	
	(調理時間 分)	

※こちらの面はすべて審査の対象になります。