

第12回

小学生の部

「おいしい たのしい 元気やない」 令和8年度 料理コンクール



1 テーマ 「家族がよろこぶ！節約レシピ」

簡単で、主菜と副菜がひとつになった、ごはん合うオリジナルのおかずを募集

*料理のイラストをお子さんが描き、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) 主菜の食材（肉、魚、卵、大豆製品など）と副菜の食材（野菜、きのこ、海そうなど）の両方を使用すること。（裏面参照）
- (2) ごはんのおかずになる一品料理で、簡単に作れること。
※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。
- (3) 材料代等の節約を考慮すること。（一人分目安 300 円まで）
- (4) 調味料の使い過ぎに気をつけて、素材の味をいかすこと。
- (5) 調理時間：20～30 分まで
- (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不可）

参加賞と
入賞者には副賞
があります！



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8年8月25日(火)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・表彰等

※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、入賞作品決定（5作品程度）

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。

〔一般投票〕 入賞作品について Web による一般投票を行い、紹介する際の参考にします。

〔試食会〕 試食モニターによる感想を集約し、広報等で紹介します。

〔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

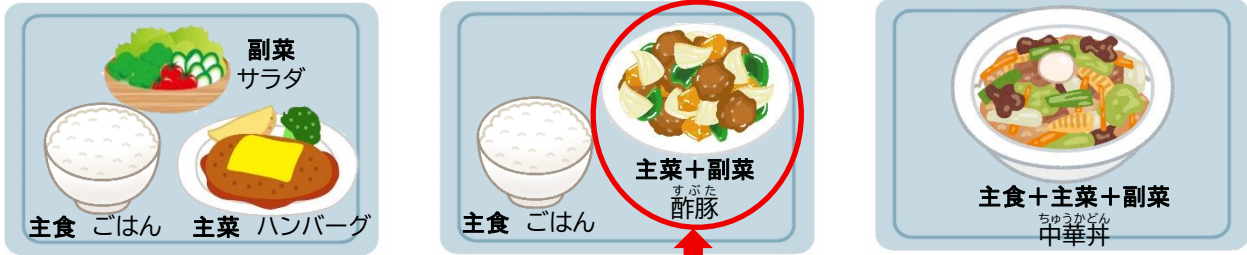
食事はバランスよく～主食・主菜・副菜をそろえましょう～



【1食当たりの目安】



献立パターン(例)…どれも主食・主菜・副菜を組み合わせた食事です。



主菜と副菜がひとつになった
ごはんに合うおかず

【応募用紙(うら)の記入例】

料理名	カラフル酢鶏 (料理名も工夫してね！)		
材料・分量 (4 人分)	<p>とりむね肉・・・300g A</p> <p>こしょう・・・少々</p> <p>かたくり粉・・・適量</p> <p>たまねぎ・1/2個(80g)</p> <p>にんじん・1/2本(60g)</p> <p>ピーマン・・・1個</p>	<p>とりがらスープの素</p> <p>・・・小さじ1</p> <p>水・・・1/2カップ</p> <p>砂糖、しょうゆ、酢</p> <p>・・・各大さじ1</p>	<p>工夫点</p> <p>アピールポイント</p> <p>お家のれいぞうこや畑にある食材を使って、お金をかけずにできる料理を考えました。</p>
作り方	<p>【まちがえないようにね！】</p> <p>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</p>		
①とりむね肉は2～3cm角をふってかたくり粉をまぶ。			
②玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切り、ピーマンは種とへたを除いて2cm角に切る。			
③フライパンに油を熱し、とり肉、野菜の順に焼き、火が通ったらAを加えて煮汁がなくなるまで煮る。			

(おもて)

令和8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・組
応募者氏名		年 組
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（	） ） ）
	※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。	

※日中つながる連絡先の電話番号をお書きください。

※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、バランスよく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？ Ⓐ 先生 Ⓑ 父親・母親 Ⓒ 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、誰と一緒に考えてくれましたか？ Ⓐ 父親 Ⓑ 母親 Ⓒ 兄弟姉妹 Ⓓ 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。）

【小学生の部】^{おう} 応 ^ぼ 募 用 紙 (うら)

^{りょうりめい} 料理名		〈家族がよろこぶ！ごはんに合うおかずのイラスト〉	工夫点 アピールポイント
^{ざいりょう} 材料・分量 (^{ぶんにょう} 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 style="text-align: center;">〈できあがり <u>1人分</u>の料理の写真〉</p> <p>＊食器は、^{もよう} 模様がない無地^{むじ}のものが望ましいです。 ＊写真は応募する料理1品のみを^{さつえい} 撮影してください。</p>	
<p style="text-align: center;">作り方</p> <p>＊切り方、大きさ、^{ひかげんなど} 火加減等、だれにでも作れるように^{くわ} 詳しく書きましょう。</p>			

※こちらの面はすべて審査の対象になります。