

## 第12回

## 中高生の部

# 「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、ごはんに合うオリジナルのおかずを募集

### 2 条件

- (1) 一人分目安量 主菜の食材（肉、魚、卵、大豆製品など）50～100gと、  
（裏面参照）副菜の食材（野菜、きのこ、海藻など）120g程度
- (2) ご飯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 【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8年8月25日(火)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  
ごはんには合うおかず

### 【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!)	
できあがり <u>1人分</u> の料理の写真	工夫点、アピールポイント	
	お家の冷蔵庫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。ひとつの鍋で作ることで時短になり、片付けも楽ちんです。ガス代、水代の節約にもなります。	
	家族の感想 酢豚の豚肉を鶏肉に変えた酢鶏はめずらしく、おばあちゃんでも食べやすく、おいしくいただきました。	
材料・分量 ( 4 人分)	作り方	
鶏むね肉・・・300g こしょう・・・少々 かたくり粉・・・適量 たまねぎ・・・中1/2個(80g) にんじん・・・小1/2本(60g) ピーマン・・・1個	①鶏むね肉は2~3cm角に切り、こしょうを振ってかたくり粉をまぶす。 【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、小さじ1=15mL、小さじ1=5mL。 ピーマンは種をとり、ピーマンは電子レンジで加熱しておく。	

(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	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、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？ ② 先生 ① 父親・母親 ③ 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？ ② 父親 ① 母親 ③ 兄弟姉妹 ④ 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		工夫点、アピールポイント	
<p>* 食器は、模様がない無地のものが望ましいです。</p> <p>* 写真は応募する料理 1 品のみを撮影してください。</p>			
		家族の感想	
<p>材料・分量 (        人分)</p> <p>* 基本的には4人分ですが、作りやすい量でもいいです。</p> <p>* 油や調味料も忘れずに、分量をきちんと書きましょう。</p>	<p>作 り 方</p> <p>* 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。</p>		
	(調理時間                      分)		

※こちらの面はすべて審査の対象になります。