

「宮っ子オリジナル朝食コンクールに応募しよう」

(本年度は書類審査になります。)

次の条件を満たす、ご飯またはパンに合うおかずを考え、調理してください。

- ①6群そろっていて栄養バランスが良い。
(5・6群は入ってなくてもOK。)
- ②15分以内に作ることができる。
(電子レンジ・オーブントースターの使用OK。火を使わなくてもよい)
- ③なるべく富士宮の食材を使う。
(できるだけ身近な食材が良い。旬も意識できると◎。)

ご飯またはパンに合うおかずなので、丼物や、サンドイッチ、めん類はダメです。
これをご飯にのせて食べる、とか、これをパンにはさんで食べる、ならOKです。

3年生は、去年の応募作品の改良版でもOKです。(全く同じ物はダメです。)
特に2群を、小魚 or 海藻で考えられるとポイントアップです。

2年生は、去年勉強した栄養バランスのとり方や食品を6つの群に分けることを思い出し、
挑戦してみてください。
色の濃い野菜と、色の薄い野菜、両方を上手に使ってね。

実際に調理した人は、写真を撮って、応募票の下に貼って提出してくれるとうれしいです。

※ 富士宮市のホームページで、「宮っ子」と検索すると、
令和元年度のレシピ集を見ることができます。

ピンチはチャンス！

臨時休業中、自分のご飯を、自分で整えられるといいですね。
その1例を紹介するような気持ちで、挑戦してくれるとうれしいです。
応募、お待ちしております！

