令和２年度　宮っ子オリジナル朝食コンクール案内

応募者のみなさんへ

朝ごはんを食べることの大切さを知っていますか。朝ごはんをしっかり食べると、１日元気よく学校生活が送れます。みなさんのアイディアで「栄養バランスがよい」「速く」「簡単に」できる朝食づくりに挑戦（ちょうせん）してみませんか。

「宮っ子オリジナル朝食コンクール」は今年度で 13 回目になります。これまで以上に多くのみなさんのすてきなオリジナル朝食メニューを期待します。優秀作品は、学校給食のメニューにしたり、レシピ集にのせたりします。

保護者のみなさんへ

富士宮市内の小中学校では、「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に、１日の元気の源である朝ごはんを食べることの大切さを指導してきました。朝食摂取率は、高水準で安定しており、約 97％の児童生徒がほぼ毎日朝ごはんを食べて登校してきています。また、栄養バランスのよい朝ごはんを食べている児童生徒は約 64％であり、昨年より少し落ちたものの、栄養バランスについても意識づけがされています。

今後も望ましい食習慣をさらに身に付けていくために、朝食に重点を置き、家族とともに朝食への関心を高め、児童生徒が自ら簡単で栄養バランスのよい朝食が作れることを願って、このコンクールを実施します。お子さんの相談にぜひ乗ってあげてください。親子の会話が増えることでしょう。多くの応募をお待ちしております。

１　主　　催　　富士宮市教育委員会
２　協　　力　　食のまち推進室
　　（株）静岡ガス・プロパンガス協会
３　募集部門　　小学校５、６年の部
　　中学校の部
４　募集内容
(1)　「栄養バランスがよい」「速く」「簡単に」できる一品
　小学校の部　「栄養バランスがよい」…３色(赤・黄・緑)または２色（赤・緑）の食品がそろっている。
　「速く」「簡単に」…20 分以内で調理できるもの。
　（電子レンジ、オーブントースター使用可、コンロは一人１台）
　中学校の部　「栄養バランスがよい」…食品の１群から４群がそろっている。
　「速く」「簡単に」…15 分以内で調理できるもの。
　（電子レンジ、オーブントースター使用可、コンロは一人１台）
(2)　ご飯にあうおかずか、パンにあうおかずのどちらかを選び、調理する。
(3)　丼物やサンドイッチ、ハンバーガー等は対象外になるので注意する。
(4)　できるだけ身近な食材を使用する。※旬の野菜、地場産の食材、冷蔵庫の中の食材など

５　応募方法

(1) 応募は各学校を通して行う。

(2) 応募票には下記の必要事項を記入する。

ア 応募の部門（小学校５、６年の部　中学校の部）

イ 料理の名前　（ご飯にあうおかず、パンにあうおかず）

ウ 使用する材料と分量

エ 調理の手順（時間）

オ 料理の写真（必ず貼ってください。）

カ 料理のピーアール

(3) 料理は未発表のものとする。

(4) 個人応募とする。

©富士宮市さくやちゃん

６　校内応募締切　　６月　１日(月)

７　応 募 先　　家庭科担当　齋藤　賢美

８　審　　査

(1) 校内審査　校内で応募された料理の中から１～２点を選出する。選出された児童生徒が第１次審査に参加する。

(2) 審査会　　令和２年６月 30 日（火）

ア 小学校の部５点、中学校の部５点を選出する。選出された児童生徒を「優秀賞」とし表彰する。

イ 各校代表者は「優良賞」とする。優良賞の中から学校給食に採用されるレシピとして「特別賞」を選出する。

(3) 本審査

例年行われている本審査会は、新型コロナウイルス感染症対策のため、中止とする。審査会で選出されたレシピを「優秀賞」とする。

９　そ の 他

(1) 優秀賞の料理は、「レシピ集」にまとめ、各学校に配布する。

(2) 優秀賞の料理、レシピ集は、「学校教育課ホームページ」に掲載する。

(3) 優秀賞レシピ集は食育ポスターとあわせて展示する。

ア 市民文化会館　　９月５日（土）～９月７日（月）予定

イ 市役所１階市民ホール　10 月 12 日（月）～10 月 16 日（金）予定