

参加者からの声

こどもたちが、家族のためにした工夫



- 栄養がとれるように、れんこん、ごぼう、さつまいもの皮を残した。
- 家族が好きな具材と、よくかんで食べられる野菜を入れた。
- お母さんが疲れている時に一人でも安全に作れるもの考えた。
- カルシウムたっぷりのひじきと家にある野菜で作った。
- 夏バテ防止のために、ねばねば野菜をいっぱい入れた。
- 平日の朝はみんなそろって食べることがないが、この日の朝はホットプレートに集まって食べた。

一緒に食べた人の感想

- 優しい味でとてもおいしかった。また食べたいな。
- 学校がお休みの日にまた作ってね。
- トマトが苦手な私でも食べられる！おいしい。
- こどもと一緒に作った野菜デザートはとてもおいしかった。



よくかんで食べるといいこといっぱい



こどもも大人もやわらかくとろける食感が大好き！
でもかまずに食べたらもったいない！8つの効果の頭文字をとって「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

ひみこのはがいぜ

味覚の発達



ひまん
肥満予防



言葉の発音はつきり



脳の発達



歯の病気予防



がん予防



全力投球



いちよう
胃腸快調



第18回

再

野菜のおいしさ 菜発見！

令和6年度

野菜メニュー コンクール



こどもたちが野菜を使ったメニューを考え、家族と一緒に
おいしく楽しく食べることで“食”への興味関心を高めます。

『家族と一緒に食べたい！いちよし野菜メニュー！』

大募集！

どうやったらよく噛んで
食べられるか考えてみよう！

朝起きるのが楽しくなる
朝食野菜メニューを考えよう！

野菜をデザートに
変身させてみよう！

■応募資格 周南市内の小学6年生

■応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、
各学校の締切日までに学校に提出

入賞作品は、市ホームページ等で公開します。
昨年度の入賞作品や参加者の声はこちらです。

周南市野菜メニューコンクール 検索



周南市健康づくり計画 イメージキャラクター シュウタ君

【お問い合わせ先】

周南市健康づくり推進課

電話 0834-22-8553 FAX 0834-22-8555

ここから、こころつながる。
周南市

応募について

■募集部門 ※以下の部門の中からいずれか1部門を選んでください。

- ①よく噛む野菜メニュー部門【よく噛んで食べられるよう工夫をしたメニュー】
- ②朝食野菜メニュー部門【朝起きるのが楽しみになる朝食メニュー】
- ③野菜デザートメニュー部門【野菜を、家族が喜ぶ味や形に変身させたデザートメニュー】

■野菜の使用量

1人分およそ**60g以上**の野菜を使用する。
ただし、野菜デザートメニュー部門は**30g以上**。

■応募用紙の書き方

- ① 「濃いえんぴつ」または「ボールペン」などで、はっきりわかる文字で記入してください。
(※記入漏れは審査対象外となります)
- ② 材料は、2人分の分量を記入してください。分量は「g」でも「個」でも構いません。
- ③ 作り方は①から順に記入してください。
- ④ 完成品の写真^を貼ってください。
※可能でしたら、調理中や家族と一緒に食べている写真も応募用紙の裏面に添付してください。
市ホームページ、市広報、次年度の応募用紙等に使用させていただくことがあります。

■審査

書類審査を行います。
審査のポイントは、「野菜の使用量(1人分およそ60g以上、デザート部門は30g以上)」、「普及性(材料の入手や料理のしやすさ)」、「独創性(素材の活かし方やアイデアの斬新性)」、「部門の目的(よく噛んで食べられる、早く起きて食べたい、野菜が苦手でも食べてみたくなるデザート)に合っているか」、「家族と共に楽しく食事をするために工夫したこと」などです。

■賞

全応募作品の中から優秀20作品、優良20作品を決定します。

賞状及び賞品については、学校にお持ちします。参加者全員に参加賞があります。
入賞作品のうち給食賞に選ばれた作品は、学校給食で提供されることがあります。

■個人情報の取り扱い

優秀作品は、市ホームページや市広報、本コンクールの協賛事業者や団体などの活用により、氏名、学校名、作品名等を公開させていただきます。

■その他

献立に採用する際、対象者や目的に合わせた内容に変更することがあります。

「野菜メニューコンクール」^{おうほようし} 応募用紙

【保護者様】入賞作品は、氏名、学校名、作品名などを、市ホームページ・市広報・市の公式SNS、本コンクールの協賛事業者や団体などの広報媒体などで公開させていただきます。

■応募区分 ※いずれか1つ部門を選び をしてください。

- よく噛む野菜メニュー部門
- 朝食野菜メニュー部門
- 野菜デザートメニュー部門

ふりがな		学校名	周南市立	学年・組	6年	組
お名前		小学校				

■作品名

■お料理をして良かったことや、がんばったことを教えてください。

■一緒に食べた人から一言

■料理の完成写真

※料理全体が写っているものを貼ってください(料理の完成写真は必須)。
※可能でしたら、応募用紙の裏面に調理中や家族と一緒に食べている時の写真を貼ってください。市ホームページ、市広報、次年度の応募用紙などに活用させていただきます。

■いつもよく噛んで味わって食べていますか？

- はい
 - いいえ
- ※回答は、審査に影響しません。

■材料(2人分) ※調味料も全て記入してください。

材料名	分量	材料名	分量

■作り方 ※①から順に記入してください。

①

キ
リ
ト
リ