

参加者からの声

- 地域の食材を使い、地産地消を意識した。
- 食べたくるように、いろいろな色を使ってきれいに盛り付けた。
- 妹の「おいしい！」の笑顔が見られて良かった。

一緒に食べた人の感想

- 色々な歯ごたえが楽しめておいしかった。
- たくさんの野菜が食べられた。
- 朝から心も体もポカポカした。元気がチャージされた。
- 初めて親子で調理ができた。

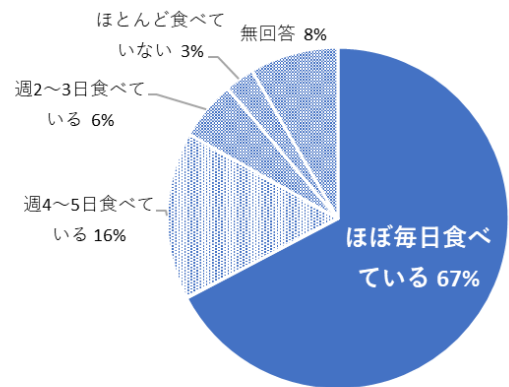


審査員からの声

- 家族で食卓を笑顔で囲む時間をこれからも楽しんでほしいです。
- 見た目にもこだわった作品がたくさんあってワクワクしました。
- 悩んだり、苦労したこともあったと思いますが、それぞれがかけがえのない素敵なメニューでした。ご家族の皆様のあたたかいコメントで、作品の魅力がさらにアップしていました。

朝ごはんにも、野菜を食べよう

毎食（3食）野菜を食べていますか？



周南市の健康や食生活についてのアンケート調査より(R6年度)

毎食（3食）野菜を食べている小学生は、3人に2人くらい。みなさんは、毎日できていますか？



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

1日に必要な野菜は350gで、小鉢5皿分



あわせて
350g

第19回

再

野菜のおいしさ 菜発見！

令和7年度

野菜メニューコンクール



応募資格：周南市内の小学6年生（学校を通して応募）

1

3つのテーマ(①よく噛む②朝食③デザート)の中から1つ選び、テーマにあった野菜料理を考える。

2

材料をそろえて作る。写真をとる。

家族や仲間と一緒に食べ、感想を聞く。

3

おうぼうし 応募用紙に必要なことを書く。写真をはる。

4

学校に持って行く。

しゅくだい

昨年度の入賞作品などはこちらをご覧ください。

周南市野菜メニューコンクール

検索



【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、ここへつながる。

周南市

応募について

■テーマ ※以下のテーマの中から一つ選んでください。

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

■注意すること

- ①1人分**60g以上**の野菜を使用してください。ただし、デザートメニューは**30g以上**
- ②本やインターネットのレシピを参考にしても良いですが、よく噛める工夫を加えたり、作り方を変えて朝から簡単にできるような工夫をしたり、見た目を工夫したり、家族が好き(または苦手)な野菜に変えたりして、オリジナルの料理を考えましょう。

■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)
- 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 60g 以上、デザートメニューは 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)」、「テーマ(よく噛んで食べられる、早く起きて食べたいくなる、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」、「家族や仲間と一緒に楽しく食事をするためや、健康づくりにつなげるための工夫やがんばりができたか」などです。

■賞

優秀20作品、優良20作品

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、名前、学校名、作品名等を公開させていただきます。※同意をいただいた方のみ公開します。

■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」おうぼようし 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・広報・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。※同意をいただいた方のみ公開します。

テーマ ※どれか1つえらび ☒ をしてください。

- ☐よく噛むメニュー
- ☐朝食メニュー
- ☐デザートメニュー

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、がんばったことなどを教えてください。

■野菜を食べるとどんな良いことがあるでしょうか？知っていることや調べたことを書いてください。

■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。

※可能でしたら、おうぼようし 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。

■材料（2人分）
※1人分 60g 以上の野菜を使用（デザートは 30g）
※調味料も記入

材料名	分量	材料名	分量

■作り方 ※①から順番に記入してください。

①