

参加者からの声

- 家族が「おいしい」「また作って」と言ってくれてうれしかった。
- とってもおいしかったのでみんなにも食べてほしい。
- 地元産の食材を使って、いろどりを考えて作った。

審査員からの声

- 誰かのことを思いながらメニューを考え、料理を作るという経験は大切です。家族への感謝の気持ちや、食材に対する感謝の気持ちを感じました。
- 野菜をおいしく食べる工夫がすばらしいです。それぞれの野菜の良さを調べ、栄養が失われない工夫もされているところもすばらしいです。
- 周南市の小学生は野菜摂取量が少なく、毎食野菜を食べている割合は 67%です。毎食野菜を摂取しているこどもは、朝食摂取などの望ましい食習慣を実践できている割合が高いことから、こどもが野菜料理に興味をもち、野菜摂取量を増加することができるようコンクールを開催しています。



よくかむ野菜クッキングの工夫

よくかんで食べると、食べ物の栄養が体にしっかり届いて、じょうぶな体と健康な歯を作ることができます。食べ物の味がもっとよく分かるようになり、おなかの調子も整って、みんなの健康に良いことがいっぱいあります。よくかんで食べられるよう、①～⑥の工夫をした野菜メニューを作ってみましょう。

①切り方

野菜を大きめに切る。
せんいの方向に切る。



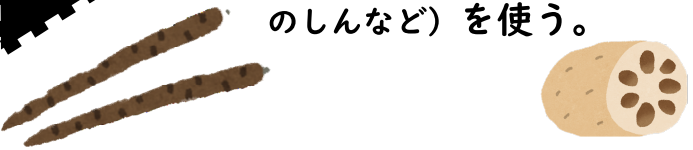
②加熱

野菜をかためにゆでる。
さっといためる。



③選び方

かみごたえのある野菜
(ごぼう、れんこん、切干大根
などの乾物、皮つき野菜、野菜
のしんなど)を使う。



④組み 合わせ

野菜をかみごたえのある
食材(雑穀ごはん、フランスパン、
脂の少ない肉、たこ、いか、小魚、
きのこ、こんにゃく、ナッツ、海藻など)
と組み合わせる。



⑤味付け

うす味にする。



うす味にすると、食材本来の
味を味わおうとして、よく
かむようになります。

⑥その他

他にはどんな工夫がある
かな？調べてみましょう。



第20回

再 野菜のおいしさ 菜発見！ 令和8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

4ページの「よくかむ野菜クッキングの
工夫」を読んで、よくかんで食べられる
野菜メニューを考える。



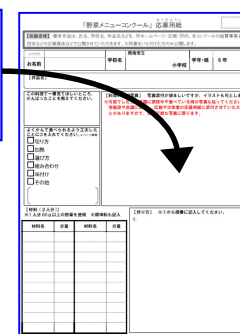
2

材料をそろえて作る。写真をとる。



3

おうぼうし
3ページの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。



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、こころつながる。



応募について

■テーマ

よくかんで食べる工夫がいっぱいの野菜メニュー

■野菜メニューを考える時に注意すること

- ★1人分60g以上の野菜を使用する。
- ★本やインターネットを参考にしてもよいが、よくかめる工夫を加え、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、オリジナルのメニューを考える。

■応募用紙を書く時に注意すること

- ★濃いえんぴつなどで、はっきりわかる文字で記入する。
- ★材料は、2人分の分量を記入する。分量は「g」でも「個」でも構いません。
- ★記入もれがないようにしましょう。

■審査（書類による審査）のポイント

- ①野菜の使用量(1人分 60g 以上)
- ②独創性(野菜の活かし方やアイデアの目新しさ)
- ③よくかんで食べられる工夫
- ④作ってみたい・食べてみたいと感じさせる魅力(作品名、盛り付けやいろどりの美しさ)
- ⑤再現性(手に入りやすい食材を使用し、分かりやすい作り方)
- ⑥汎用性(朝食、弁当のおかず、イベントなど活用の方がイメージできる。例えば、「朝食にぴったり」「お誕生日パーティー料理にぴったり」など)

■賞

優秀賞受賞者(20人程度):賞状と賞品 ※給食賞受賞作品は学校給食として提供
優良賞受賞者(20人程度):賞状
参加者全員:参加賞

■個人情報の取り扱い

優秀作品は、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。

■その他

優秀作品は、本コンクールの協賛事業者や団体により料理教室、こども食堂、学校給食メニューとして提供される際、対象や季節、調理設備の都合に応じて食材・調味料や調理方法が変更される場合があります。

「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】 優秀作品は、氏名、学校名、作品名、レシピなどを、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。

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】

この作品の一番見てほしいところ、がんばったことを教えてください。

【作品の完成写真】 写真添付が望ましいですが、イラストも可とします。
※可能でしたら、裏面に調理中や食べている時の写真も貼ってください。
市施設や店舗に掲示し、広報や次年度の応募用紙に添付させていただくことがありますので、公開可能な写真に限ります。

よくかんで食べられるよう工夫したことに☑を入れてください。

- ☐①切り方
☐②加熱
☐③選び方
☐④組み合わせ
☐⑤味付け
☐⑥その他

くわしくは
4ページ

【材料（2人分）】
※1人分 60g以上の野菜を使用 ※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