長門市

記　者　配　布（発表）資　料

発信年月日：令和３年９月２７日

所属部課	課　長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1133 FAX 0837-23-1168
健康福祉部 健康増進課	梶山　公江	健康推進班 宮木　麻妃		

件　名	長門市産の食材・野菜を使った朝ごはんレシピを小・中学生が考案！ 「第５回ながとお料理コンクール」二次審査を実施します

本市では、食育の一環として質の良い朝食普及を目的に「ながとお料理コンクール」を実施しました。応募のあった１３９作品のうち、一次審査（書類審査）を終え、二次審査に進んだ小中学校合計１２作品について、長門市食生活改善推進協議会の協力で実際に調理を行い、審査を実施します。

なお、二次審査後、入賞作品を決定し選出されたレシピについては、市公式サイトなどで公開し、食育推進のための事業にも活用していく予定です。

記

≪二次審査≫

１　日　　時　　令和３年１０月１２日（火）１４：００～１６：３０

２　場　　所　　長門市保健センター　講座室１・２（長門市東深川 1326 番地 6）

３　内　　容　　10：00～14：00　長門市食生活改善推進協議会による調理
14：00～16：30　審査員による試食及び審査・入賞作品決定
・小学校低学年の部・高学年の部・中学生の部の各部門の中から、
１作品を優秀作品とする。

４　審 査 員　　山口県長門健康福祉センター　　吉正　久美
長門市立学校給食センター　　山本　真弓
長門市食生活改善推進協議会　　荒川　文代
長門市役所健康増進課　　梶山　公江

≪応募状況≫

１　テ ー マ　　忙しい朝でもできる、パパっとかんたん
緑黄色野菜をつかったバランスのよいおかず

２　対　　象　　長門市内の小・中学生

３　募集期間　　各小中学校の夏休み

４　応募条件　・緑黄色の野菜を必ず使用
・簡単にできる料理
・市内産の食材を１種類以上使用

５　応募総数　　計１３９作品（小学校４４作品・中学校９５作品）

第5回 ながと お料理コンクール

忙しい朝でもパパっとかんたん 緑黄色野菜をつかった バランスのよいおかず大募集

「生涯『健幸』なまち」
ながとイメージキャラクター
“さっちー”

応募できる人
- 長門市内に通う小中学生

応募上の注意
- 緑黄色野菜を1つ以上つかうこと
- 忙しい朝でもかんたんにできるもの
  （準備や片づけをのぞき、調理時間が30分以内）
- 地域の食材を1つ以上つかうこと
- ひとり1作品
- 鉛筆で濃く書くこと

応募しめきり
9月2日（木）
応募してくれた人には参加賞が、
入賞した人には景品があるよ！

応募の方法
- 応募用紙に書き忘れがないように書いて、作品のカラー写真をはってください
- 応募しめきりまでに、学校へ出してください

審査の方法
- 一次審査では応募用紙をみて審査します
- 二次審査では一次審査で選ばれた作品を、食生活改善推進協議会が調理した実物で審査します

主催：長門市　　共催：長門市食生活改善推進協議会

お問い合わせ：長門市保健センター　☎　0837-23-1133

きりとりせん

（ふりがな）　（男・女）	電話番号
（氏名）　（　　才）	（　　）-
（学校名）　学校	（学年）　年
作品名（タイトル）	調理時間 分

【献立】

【記入例】

卵	50ｇ	①トマトを5mmの厚さにスライスする。 ②ボウルに卵を溶き、①としょうゆを入れる。
トマト	50ｇ	
しょうゆ	大さじ1	
※材料は計量してかいてね。		

【材　料】（4人分で書いてね）		【作り方】

【一人分の料理の写真】

【工夫したところやアピールポイント】

【つかった長門市産の食材（家でとれた食材もいいよ）】

R2 受賞作品

早寝・早起き・朝ごはんのススメ

朝食摂取は、生活リズムを整えます。

「主食・主菜・副菜」のそろった質の良い朝食を食べましょう。

よく噛んで食べよう

ゆっくりよく噛んで食べることで、肥満予防につながります。

また唾液が口腔ケアやがん予防等にはたらきます。

食べよう野菜１日350ｇ

野菜には、身体の機能を調整するビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。

また体内のナトリウムを排泄します。

“楽しい食事”は“おいしい食事”

家族や友人などと一緒に食べると、一人で食べるより一段とおいしく感じられます。会話がはずみ、楽しい食事ができます。