

食事バランスガイドを活用した食育活動

親子で楽しむ朝ごはんコンクール審査

子どもたちの健全な成育には、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠が大切。「早寝早起き朝ごはん」を合い言葉に、生活リズムの向上をめざして朝ごはんコンクールの支援を行っている。

募集要件

- ・ごはん(米)を使う
- ・県内でとれた米と、農林水産物を1品以上使用
- ・調理時間は20分程度
- ・材料費4人分で概ね1000円程度
- ・未発表の作品



募集用紙

流れ

ごはん食
推進委員会

作品募集

一次審査

二次審査

最終審査

1ヶ月間

内容

全作品
の点数化

採点基準確認
再点数化

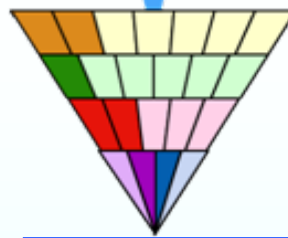
栄養価、写真等
を考慮して
候補作品選択

最終審査候補
作品の試食後
優秀作品選定

応募状況

年度	小学3年生以下部	小学4年～中学部	高校生以上部	合計
H18	6	392	132	530
H19	35	260	149	444
H20	53	136	141	330

平成20年度最優秀作品



バランス表示
Iねが 613kcal
塩分 3.4g



キウイヨーグルト、ししゃ南蛮漬
赤オクラのさっとあえ
胚芽ごはん、なめこと油揚げみそ汁

パネル展示

表彰式



調理風景

