家族の食育 レシピコンテスト

テーマ　20分で完成!わたしの朝食

対　象　①小学生と家族コース　②中学生と家族コース

応募締切　平成30年9月7日（金）まで

賞・賞品

賞	賞　品
もぐもぐジョッピー賞（最優秀賞）	各コース1人、図書カード3,000円
優秀賞	各コース3人、図書カード1,000円
学校賞（応募点数の多かった2校）	図書カード5,000円
公益社団法人 上越青年会議所 ウェルネス賞	①小学生と家族コース 3組 上越市立水族博物館 うみがたり 親子ペアチケット

※応募者全員に参加賞があります。

◎主　催：上越市、上越市教育委員会、上越市農林水産業振興協議会、上越の食を育む会
◎協　賛：公益社団法人 上越青年会議所
◎問合先：上越市役所農村振興課　電話 025-526-5111（内線1812）

上越市食育推進キャラクター もぐもぐジョッピー

キリトリ線

「家族の食育レシピコンテスト」応募用紙

＜応募方法＞
この応募用紙に必要事項をご記入のうえ、料理の写真をつけて学校に提出してください。
＜応募締切＞
平成３０年９月７日（金）

コース	□小学生と家族コース　□中学生と家族コース			
ふりがな		性別	学校名	学年
児童・生徒の名前		男・女	小学校 中学校	年
ふりがな		電話番号		
一緒に作った家族の名前	（続柄　　）			
住　所	〒			

料理の名前

（調理時間：　　分）

■できあがりの写真

■ 材料（2人分）

■ 作り方（箇条書き）

■ 簡単につくるための「スゴ技」ポイント

■ 料理の生い立ち、コンセプト

【その他注意事項】
◆入賞者は、11月に開催する「食育フォーラムin上越」で表彰します。
◆入賞者のレシピは料理レシピ検索サイト『クックパッド』内の「上越のおいしい食育キッチン」で公開します。
◆応募レシピは応募者本人が考案したもので、未発表のものに限ります。
◆受賞者の方には、イベントやインタビューなどで撮影にご協力いただき、映像や画像をWEB・新聞などで公開する場合があります。あらかじめご了承ください。
◆応募用紙は返却しません。

キリトリ線

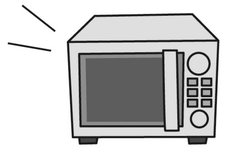
家族の食育レシピコンテスト募集要項

テーマ　20分で完成！わたしの朝食

調理条件について

・小学生とその家族または、中学生とその家族で考案したもの
・調理時間は20分以内であること
・簡単に作るための「スゴ技」を使用すること

【簡単に作るための「スゴ技」の例え】



電子レンジだけを使用する
前日の夕飯の残りをアレンジする
缶詰や瓶詰、冷凍食品、レトルト食品をアレンジする
包丁を使わない　など

・主食、主菜、副菜があること
※主菜、副菜をご飯の上にのせたり、混ぜたり、握ったり、パンにはさんだりしてもＯＫです。
※地元の食材や旬の食材を使用するとボーナスポイントが加算されます。

主食・主菜・副菜って？

主食：主に炭水化物とエネルギーの供給源になるもの
（ご飯、パン、麺など）
主菜：主にたんぱく質、脂質、エネルギー、鉄の供給源になるもの
（肉、魚、卵、大豆及び大豆製品など）
副菜：主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になるもの
（野菜、きのこ、いも、海藻など）