

# 元気もりもり！朝ごはんコンクール概要

## 1. 趣旨と目的

成長期の子どもにとって、健康な体を作ったり、元気よく活動するために三度の食事は大切です。特に朝食は、一日の活動源であり、脳細胞は、朝食から栄養をとって活発に活動を始めるといわれています。しかし、朝は、親も子も忙しいからとパンのみ、おにぎりのみなどですます子どももいます。そこで簡単に作れて、子どもの喜ぶ栄養バランスのよい朝食レシピを啓発することで健康な子ども達を育成することを目的とし、開催いたします。

## 2. 主催

上板町教育委員会

上板町学校食育推進委員会

## 3. 募集内容（条件）

- ① 子ども（幼稚園・小学生・中学生）がもりもり食べる栄養バランスのよい献立。
- ② 材料費 4人分で1,000円以内とする。
- ③ 小学生以下の子どもはおとなの方と参加してください。
- ④ 調理時間 40分以内
- ⑤ 簡単に作れる。
- ⑥ 上板町の地場産物（たまねぎ・にんじん・レタス・ほうれん草・じゃがいも・ブロッコリー・カリフラワー・小松菜・もも・柿等）を1品以上使用すること。

## 4. 募集対象

- ① 上板町在住の方（1グループ6名以内）
- ② 2次審査に参加できる人

## 5. 応募締め切り

平成22年9月6日（月）

## 6. 応募総数

17（小学生15，中学生2，一般0）

## 7. 第1次審査（書類選考）

小学生4グループ，中学生1グループ，計5グループ

## 8. 第2次審査（調理実演）

平成22年10月23日（土）

会場：上板町中央公民館調理実習室