

元気なふくしまっ子食環境整備事業
令和6年度ふくしまっ子ごはんコンテスト実施要項

福島県教育委員会

1 趣 旨

本県では、肥満傾向児の増加等、様々な健康問題が生じている。そこで、自ら健全な食生活を実践する力（食べる力）を育成するために、献立の作成、食材の準備、調理等のごはんを主食とした一連の食事作りを通して、生活習慣の改善や朝食摂取を基本とした望ましい食習慣の形成を図るとともに、米を中心とした日本型食生活や地場産物について関心を高め、未来を担う健康でたくましいふくしまっ子を育むことを目的とする。

2 主 催

福島県教育委員会

3 共 催

公益財団法人福島県学校給食会

4 協 賛

福島県米消費拡大推進会議
酪王協同乳業株式会社

5 対 象

県内国公立小・中・義務教育学校に在籍する児童生徒

6 校内応募期間 令和6年7月1日（月）～令和6年8月26日（月）

7 応募方法

(1) 応募用紙の作成

各小・中・義務教育学校においては、別紙「ふくしまっ子ごはんコンテスト」（小学生用・中学生用）を必要に応じて県教育委員会ホームページ（アドレス：<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70059a/>）からダウンロード、または増刷りをする。（電子媒体で作成、印刷して提出も可とする。その際、紙媒体のみの提出とする。）

(2) 児童生徒への配付

応募用紙はA3サイズに拡大して使用する。（A4サイズで作成してあるが、記入しやすいように必ず拡大する）

また、児童生徒が取り組みやすいように、各学校で指導資料や保護者への依頼文書等の工夫を加えて配付してもよい。

(3) 応募用紙の送付

① 参加する児童生徒は、別紙「ふくしまっ子ごはんコンテスト」の応募用紙に必要な事項を記入し、料理の完成写真を貼り付けたものを学校に提出する。

② 参加する学校は、学校ごとに（小学校は下学年の部と上学年の部に分けて）取りまとめて、別紙様式1（応募者一覧表）とともに、令和6年8月29日（木）まで各教育事務所学校教育課に直接送付する。

8 応募条件

<テーマ> 主食はごはん！わたしが作るアイデアごはん

(1) 小学校下学年（1～3年）の部

- ① 主食はごはんとし、主菜、副菜、汁物がそろった朝ごはん1食分の献立であること
- ② 目的（意図）のある献立であること
- ③ 栄養のバランスや組み合わせがよいこと
- ④ アイディアに富み、下学年の児童が一人でも手軽に作れるメニューであること
- ⑤ 材料費は、1人分400円以内を目安とすること
- ⑥ 生の肉や魚、冷凍加工食品は使用しないこと（「小学校学習指導要領（平成29年告示）解説家庭編」に基づき、取り扱わない）
- ⑦ 親子で一緒に考えてもよいが、児童の考えを大切にすること
- ⑧ 材料・作り方等、しっかりと記載があること

(2) 小学校上学年（4～6年）の部

- ① 主食はごはんとし、主菜、副菜、汁物がそろった朝ごはん1食分の献立であること
- ② 目的（意図）のある献立であること
- ③ 栄養のバランスがよく、アイディアに富み、調理方法を工夫して、手軽に（調理時間40分以内）で作れるものとする（ただし、下処理時間は含まない）
- ④ 材料費は、1人分400円以内を目安とすること
- ⑤ 生の肉や魚、冷凍加工食品は使用しないこと（「小学校学習指導要領（平成29年告示）解説家庭編」に基づき、取り扱わない）
- ⑥ 季節の食材や地場産物、地域の伝統料理等も参考にすること
- ⑦ 個人参加とすること（チームでの参加は不可）
- ⑧ 材料・作り方等、しっかりと記載があること

(3) 中学校の部

- ① 主食はごはんとし、主菜と副菜（汁物は含まない）を組み合わせたお弁当の献立であること
- ② 目的（意図）のある献立であること
- ③ 栄養のバランスがよく、アイディアに富み、手軽に（調理時間40分以内）で作れるものとする（ただし、下処理時間は含まない）
- ④ 材料費は、1人分400円以内を目安とすること
- ⑤ 冷凍加工食品は使用しないこと
- ⑥ 季節の食材や地場産物、地域の伝統料理等も参考にすること
- ⑦ 個人参加とすること（チームでの参加は不可）
- ⑧ 材料・作り方等、しっかりと記載があること

9 選考方法

(1) 小学校下学年の部

- ① 一次審査 書類選考により各教育事務所域内の入賞者を選定する。
- ② 二次審査 県内全域の入賞者の中から書類選考により、優秀賞・アイデア賞を選定する。

(2) 小学校上学年の部・中学校の部

- ① 一次審査 書類選考により各教育事務所域内の入賞者を選定する。
- ② 二次審査 各教育事務所域内で選定された入賞者をさらに、書類選考により県内全域の上位入賞者を選定する。
- ③ 最終審査 上位入賞者を対象に、調理や試食等による審査を行い、最優秀賞・優秀賞・優良賞を選定する。

※ 令和6年10月14日(月)公益財団法人福島県学校給食会(福島市松川町)にて、午前は小学校上学年の部、午後は中学校の部を開催する(旅費は参加者負担)。

(3) 学校賞

- ① 一次審査 書類選考により、各教育事務所域内の入賞校を選定する。
- ② 二次審査 県内全域の入賞校の中から書類選考により学校賞を選定する。

10 結果発表・表彰等

- (1) 審査結果は、各市町村教育委員会を通して学校へ通知する。また、県教育委員会のホームページにおいて公表する。
- (2) 入賞校の賞状等については、各学校長あてに送付する。
- (3) 表彰式は、令和6年12月7日(土)に開催する。

11 その他

- (1) 作品は、未発表及び発表予定のないものに限る。
- (2) 最優秀賞作品は、「子どもが考える地場産物を活用した健康レシピ」のチラシに掲載し、広く県民に情報発信する。また、入賞作品は県教育委員会ホームページにも掲載し、活用できるようにするとともに、県が主催する食育のイベント等で広く紹介する。
- (3) 応募作品に係る著作権及び使用権等の一切は主催者に帰属する。
- (4) 応募された作品にかかる個人情報は、本事業以外の目的には使用しない。
- (5) 別紙様式の「小学校」「中学校」の記載については、義務教育学校(前期課程)、(後期課程)と読み換える。



ふくしま食育



保護者の
皆様へ

令和6年度「ふくしまっ子ごはんコンテスト」

テーマ：ごはんが主食！わたしが作るアイデアごはん

いつまで

応募期間 7月1日(月)から8月26日(月)まで

なにを

応募方法 応募用紙に、小学生：米が主食の朝ごはん、中学生：米が主食のお弁当の写真を貼り、材料、作り方を書いて応募してください。

どこに

応募先 児童生徒のみなさんは、担任の先生へ提出してください。

令和5年度

保護者の感想より

小さい頃から料理が好きで、初めて自分用の包丁を買ったときはとてうれしそうにしていた娘が大きく成長し、1人で最後まで作り上げる姿は立派で頼もしく思えました。この経験を機に、さらに深く料理に興味をもち、食の大切さや感謝の気持ち忘れず、料理を続けてほしいと思いま

このコンテストを通して、処理水海洋放出の影響が懸念される地元相馬の食材の安全性を伝え、食べることによって応援してもらえようと、メニューを考える姿にとっても感心しました。この貴重な経験を生かし、今後も食に関心をもちながら成長してほしいです。

※小学生は、生の肉や魚については調理の基礎的事項を学習しておらず、衛生的な取扱いが難しいので取り扱わないようにします。生の魚や肉を扱った調理は、中学校において行いま

1 応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、料理の完成写真を貼り付け、提出してください。
(電子媒体で作成し、印刷した紙を提出してもよい。)

2 応募先

各学校の担任へ提出してください。(各学校締め切り 8月26日(月))

3 結果表彰等

結果は各学校を通して通知するとともに、県教育委員会のホームページで発表します。
入賞者には、賞状等を授与します。

4 応募条件

(1) 小学校・義務教育学校(前期課程) 下学年(1~3年)の部(朝ごはん)

- ① 主食はごはんとし、ごはんに合うおかず(主菜・副菜)と汁物がそろった朝ごはん1食分の献立であること
- ② 栄養バランスがよくアイデアに富み、下学年の児童が一人でも手軽に作れるメニューであること
- ③ 生の肉や魚、冷凍加工食品は使用しないこと
- ④ 材料費は、1人分400円以内を目安とすること
- ⑤ 親子で一緒に考えてもよいが、児童の考えを大切にすること

(2) 小学校・義務教育学校(前期課程) 上学年(4~6年)の部(朝ごはん)

- ① 主食はごはんとし、主菜、副菜、汁物がそろった朝ごはん1食分の献立であること
- ② 栄養バランスがよくアイデアに富み、調理方法を工夫して、手軽に作れるものとする(調理時間40分以内。ただし、下処理時間は含まない)
- ③ 材料費は、1人分400円以内を目安とすること
- ④ 生の肉や魚、冷凍加工食品は使用しないこと
- ⑤ 季節の食材や地場産物、地域の伝統料理等も参考にすること
- ⑥ 個人参加とすること(チームでの参加は不可)
- ⑦ 材料・切り方等、しっかりと記載があること

(3) 中学校・義務教育学校(後期課程)の部(お弁当)

- ① 主食はごはんとし、主菜と副菜(汁物は含まない)を組み合わせたお弁当の献立であること
- ② 栄養のバランスがよく、アイデアに富み、手軽に作れるものとする(調理時間40分以内。ただし、下処理時間は含まない)
- ③ 材料費は、1人分400円以内を目安とすること
- ④ 冷凍加工食品は使用しないこと
- ⑤ 季節の食材や地場産物、地域の伝統料理等も参考にすること
- ⑥ 個人参加とすること(チームでの参加は不可)
- ⑦ 材料・切り方等、しっかりと記載があること

5 選考方法

(1) 小学校・義務教育学校(前期課程) 下学年(1~3年)の部

- ① 一次審査 書類選考により各教育事務所域内の入賞者を選定する。
- ② 二次審査 県内全域の入賞者の中から書類選考により、優秀賞・アイデア賞を選定する。

(2) 小学校・義務教育学校(前期課程) 上学年(4~6年)の部・中学校・義務教育学校(後期課程)の部

- ① 一次審査 書類選考により、各教育事務所域内の入賞者を選定する。
- ② 二次審査 各教育事務所域内で選定された入賞者をさらに、選定書類選考により県内全域の上位入賞者を選定する。
- ③ 最終審査 上位入賞者を対象に、調理や試食等の審査を行い、最優秀賞・優秀賞・優良賞を選定する。

※令和6年10月14日(月)公益財団法人福島県学校給食会(福島市松川町)で実施

6 その他

- ・作品は未発表及び発表予定のないものに限りま。
- ・入賞作品は、「子どもが考える地場産物を活用した健康レシピ」のチラシや県教育委員会ホームページ等に掲載し公表します。
- ・募集に伴う個人情報は、今回の目的以外には一切使用しません。

主催

福島県教育委員会 <https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/edu/06-gohan-c.html>

共催・協賛

共催 公益財団法人福島県学校給食会

協賛 米消費拡大推進会議 酪王協同乳業株式会社



問合せ先

各学校

(または健康教育課)

(電話：024-521-8409)



ふくしまっ子 ごはんコンテスト



ふりがな	
氏名	
学校名	小学校 <small>義務教育学校</small>
	年

(ここに写真を貼ってください)

※ 必ず自分の作成した朝ごはんの写真を貼ってください。

【ネーミング】


【特徴と工夫】



1人分の材料と分量(gまたはml)			
材料	1人分量	切り方・下ごしらえなど	

【作り方】

『ごはんコンテスト』のやくそくごと

(小学校 下学年用)

〈その1〉 しゅしょくは「ごはん  」です。

「パン  」や「めん  」などはしゅしょくとしてはつかえません。

〈その2〉 ごはん・おかず・やさいのおかず・しるものをそろえましょう。

③やさいのおかず


(いためもの・あえもの・
サラダ・にものなど)



②おかず (かこうしたさかな・にく・
たまご・まめをつかったおかず)

①ごはん (まぜごはんでも○)

④しるもの(みそしる・スープなど)

〈その3〉 ざいりょうひは400えんいないがめやすです。 

〈その4〉 つかえないざいりょうにちゅういしましょう。



「なまのさかな」や「なまのにく」、
「れいとうしょくひん」はつかえません。

〈その5〉 しゃしんをはりましょう。



イラストはつかえません。

〈その6〉 おうぼようしは「しっかり」「ていねいに」かきましょう。

ふくしまっ子 ごはんコンテスト 		ふりがな	
		氏名	
		学校名	小学校
【ネーミング】			
【料理と工夫】			
分量 (gまたはml) 人分	【作り方】 <下ごしらえ>		
		<中略>	

〈ざいりょう・つくりかた〉

つけたざいりょう・ぶんにょう
つくりかたは、しっかり・ていねい
にかきましょう。

〈ネーミング〉

あさ
朝 ごはんのないようにあう
なまえ
名前をつけましょう。

〈くふうしたところ〉

がんばったところ・くふう
したところなど。



『ごはんコンテスト』の約束事

やくそくごと

(小学校 上学年用)

〈その1〉主食は「ごはん」です。



「パン」や「めん」や「シリアル」などは主食としては使えません。

〈その2〉主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。

③副菜

(野菜をつかったおかず)



②主菜

(加工した魚・肉・卵・豆を使ったおかず)

たまご

①ごはん (まぜごはんでもOK)

④汁物

(みそ汁・スープなど)

〈その3〉材料費は400円以内がめやすです。



〈その4〉使えない食材に注意しましょう。

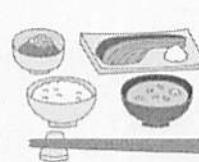


生の魚 や 生の肉、
冷凍食品 は使えません。

〈その5〉写真をはりましょう。



ばん
L版 サイズです。



イラストは使えません。

〈その6〉応募用紙は「しっかり」「ていねいに」書きましょう。

〈材料・作り方〉

使った材料・分量・作り方は、しっかり・ていねいに書きましょう。

ふくしまっ子 ごはんコンテスト		ふりがな 氏名	フリガナ
		学校名	小学校
【ネーミング】		【特長と工夫】	
1人分の材料と分量(食卓12cm)		【作り方】	
材料	1人分量	<下ごしらえ>	
		<手順>	

〈ネーミング〉

朝ごはんの内容に合う名前をつけましょう。

〈工夫したところ〉

がんばったところ・工夫したところなどを書きましょう。