

第10回 さわやかだ わが家のおすすめ料理コンテスト ～ わが家のおすすめ減塩料理 ～

I 応募総数 86点

II 一次審査会

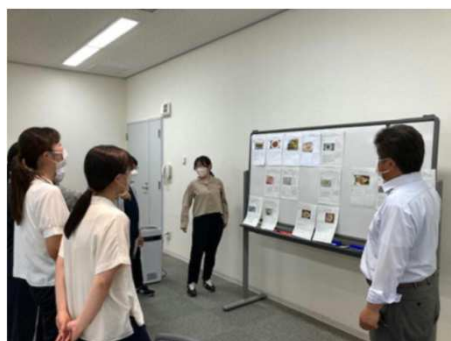
1期 日：令和5年7月3日（月）
13:30～16:30

2会場：新地町役場 正庁

3審査員：新地町食育指導部会

4審査結果：一次審査通過作品10点

5審査の様子



第10回 さわやかだ わが家のおすすめ料理コンテスト

わが家のおすすめ減塩料理

いつもの料理にひと工夫 今年も 手軽に減塩！おいしく減塩！

福島県民の1日の食塩摂取量(男性11.9g、女性9.9g)は、全国ワースト2位です。塩分をとり過ぎると高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の原因になると言われています。そこで、塩分をひかえてもおいしく、しかも簡単に作れる減塩料理を募集します。みなさんのアイデアいっぱいの減塩レシピをご応募ください。

※成人の食塩摂取量の目安：男性7.5g、女性6.5g(厚生労働省より)

★減塩のコツ

- 1 旬の野菜、果物を食べる
→旬のものは味が強く、香りもばっちり
- 2 香味野菜(にんにく、しょうが、ねぎなど)をうまく使う
→わさび、カレー粉などもOK！
- 3 出汁(だし)を工夫する
→にぼし、こんぶ、かつお節、干しいたけなど
- 4 酸味を生かす
→レモンやゆずなどをくし味程度に使う
- 5 とうもろ、粉をまぶす
→肉や魚に味からみやすくなる
- 6 塩分が強い料理を少量にする

★小さじ1あたりの塩分量

・食塩	5g	・濃口しょうゆ	0.9g
・米みそ	0.4g	・ぼんしょうゆ	0.3g
・マヨネーズ	0.1g	・めんつゆ	0.2g
・和風だしの素	1.6g	・中華だしの素	1.2g
・鰹節ブイヨン	1.3g		

募集締切 令和5年6月30日（金）

応募方法・内容

- 応募方法
・ 応募用紙を担任に提出してください。
- 参加形態
・ 個人、友だちとペアやグループ、親子で参加など
- 応募条件
・ アイデアいっぱい、手軽に作れるメニュー（主食、主菜、副菜、汁物など何でもOK！）
・ 栄養バランスのよいメニュー
- 留意点
・ 応募作品は、未発表のものに限ります。

審査方法・表彰

- 審査方法
・ 1次審査：応募用紙(レシピ)による審査
・ 2次審査：試食による審査
- 表彰
・ 町健康福祉まつりにて表彰(予定)
・ 給食献立への活用、レシピ集への掲載等

お問い合わせ先
新地町教育委員会 教育総務課
TEL 0244-62-4477

III 二次審査会

1期 日：令和5年7月31日（木）11:30～13:00

2会場：新地町農村環境改善センター

3審査員：新地町小中学校長会、新地町食育指導部会、新地町教育委員会

4審査結果：最優秀賞2点・優秀賞2点・さわやかだ賞6点決定



調理員によって調理された料理

調理の様子

5 審査の様子

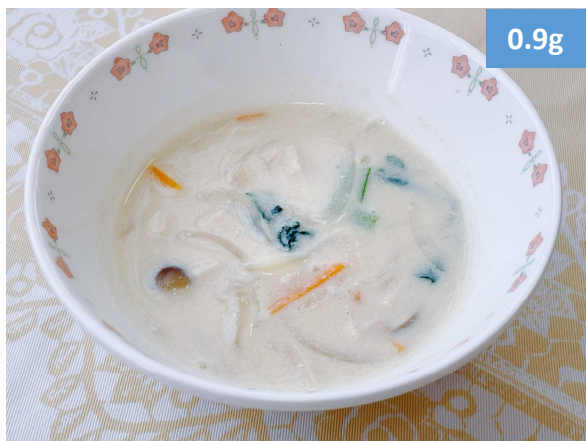


入賞作品

右上表示：1食当たりの食塩量
〔基準〕小学生2.0g未満
中学生2.5g未満

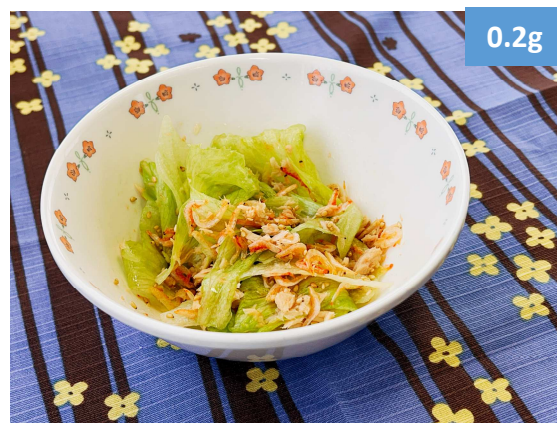
★ 最優秀賞

尚英中 1年荒 瑠莉奈さん



野菜たっぷり豆乳スープ

尚英中 1年阿部 桜依さん



レタスと小エビのごま油あえ

★ 優秀賞

尚英中 1年佐藤 帆花さん



鶏肉とトマト、タマネギを
使った酸味のきいたスープ

福田小 5年 目黒莉明菜さん



酸味と香味でつくる
なすのトマトソース

★ さわやかだ賞

福田小 4年 菅原 莉瑳さん

新地小 2年 駒木根 奏梧さん

新地小 4年 濱部 里咲さん

阿部 朱莉さん

駒ヶ嶺小 6年 菊池 芽生咲さん

駒ヶ嶺小 6年 八巻 琴春さん

尚英中 1年 寺島 諒太さん

トマトとキュウリのコクうまサラダ

駒木根 愛美さん

新地のニラ入り豆腐ハンバーグ

西谷 紬さん

進藤 凜々さん

“仲良し” 枝豆炊き込みご飯

キャベツとしらすのペペロンチーノ

減塩けんちん汁

減塩チキンカレー