

## 第11回 さわやかだ わが家のおすすめ料理コンテスト

テーマ

### わが家のおすすめ減塩料理 ～いつもの料理にひと工夫 手軽に減塩！おいしく減塩！～

## 1 趣 旨

塩分を摂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る中で、福島県民の1日の食塩摂取量（男性11.9g、女性9.9g）は、男性が全国ワースト1位で女子はワースト2位である（平成28年度国民健康・栄養調査より）。

また、昨年度町内小中学校の保護者を対象に実施した「食と生活のアンケート」では、約5割の保護者が毎日の食事作りで減塩を意識している一方で、約2割の保護者が意識していないと回答している。

そこで、児童生徒と保護者の減塩意識を高めるために、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のコンテストを行う。

## 2 実施主体

新地町教育委員会、新地町食育指導部会

## 3 対 象

新地町内小中学校全児童生徒

## 4 募集方法

### ■ (1) 募集の内容と条件

#### ① 募集内容

塩分を控えてもおいしく、しかも簡単に作れるレシピと写真

#### ② 募集条件

ア 減塩のアイデアに富み、手軽に作れるメニューであること  
（主食、主菜、副菜、汁物など）

イ 栄養バランスや組み合わせがよいこと

#### ③ 応募形態

個人、友だちとペア・グループ、親子

#### ④ 募集方法

応募用紙（別紙）を担任に提出する。

※タブレット端末（ロイロノート）用応募用紙を利用してもよい。

#### ロイロノート用応募用紙の利用方法

①資料箱



②学校共有



③わが家のおすすめ料理コンテストテンプレート

## ⑤ 募集締切

令和6年 7月8日(月)

## ⑥ 留意事項

- ア 応募作品は、未発表のものとし、特定の企業名や商品名を宣伝する効果をもたらさないものとする。
- イ キャラクターグッズ等のコピーを使用したもの(著作権法に触れるもの)は出品しないこと。

## 5 審 査

---

### ■(1) 第1次審査

- ① 期 日:7月16日(火)
- ② 審査員:新地町食育指導部会
- ③ 審査方法:提出された応募用紙、写真による書面審査とする。

### ■(2) 第2次審査

- ① 期 日:8月20日(火)(新地町調理・衛生講習会)
- ② 審査員:新地町教育委員会・新地町小中学校町会・新地町食育指導部会
- ③ 審査方法:第1次審査会で選ばれた作品を新地町給食調理員が調理し、試食によって審査する。

### ■(3) 審査基準

- 審査基準:審査にあたっては、以下の審査基準により総合的に判断する。

ア 簡単(手軽さ)

- ・ 減塩の工夫
- ・ 手軽に料理に親しむための工夫
- ・ 食材の工夫(無駄がないか)
- ・ 再現・普及ができる料理(誰もが作れる内容であるか)

イ おいしい

- ・ 味と彩り
- ・ オリジナル性

ウ 栄養満点

- ・ 栄養バランスの良い食事内容

※ 「地産地消」と「旬・季節」については、審査基準に入れない。

## 6 表 彰 等

---

### ■(1) 表彰式

- 新地町健康福祉まつり(11/10(日)予定)で入賞者を表彰する。

### ■(2) その他

- 最優秀賞受賞者は各校でビデオ等で紹介する。
- 入賞レシピは、「学校給食 in しんちおすすめレシピ集」・「しんちの食育」でレシピを紹介する。
- 可能であれば、入賞レシピを2学期以降の給食献立に導入する。