

第8回

わが家の一流シェフ in 隠岐 料理コンクール

応募期間 令和4年7月20日（水）～9月9日（金）必着
《 応募要項 》

【目 的】 ①朝食を食べる子どもを増やす

②色々な食材を知り、自分で調理できる力を身につける

島根県では、児童生徒の朝食欠食率は学年が上がるにつれて高くなり、20～30歳代の3人に1人は朝食を毎日食べていません。朝食を食べることや食生活へ関心をもつためには、色々な食材を知ることや自分で調理できる力を身につけることが大切です。

【対 象】 海士町、西ノ島町、知夫村、隠岐の島町に在住の小学生（5、6年生）、中学生、高校生

【応募テーマ】 「僕たち、私たちの大好きな朝ごはん」

【応募の決まり】

- ① 自分のおうちの人気の朝ごはんのメニューやおうちの自慢の朝ごはんのメニュー
- ② 朝の忙しい時間でも作ることができること
- ③ 自分で作ることができること（小学生は家族の方と一緒にでも良い）



【応募方法】

- ① 応募用紙に必要事項を記入してください（応募用紙はコピー（A3）でも良いです）。
※隠岐保健所ホームページからもダウンロードできます。
- ② 完成した料理の写真を1枚貼ってください（データ送付でも良いです）。
- ③ 下記応募先まで郵送、持参またはメールしてください。※応募に係る費用は、応募者の負担となります。

【審査方法】 書類審査 【評価基準】 「手早さ」「彩り」「アイディア」「普及性（広く行き渡ること）」

【表 彰】 の4項目で評価

最優秀賞（1作品）、優秀賞（数作品）、学校賞（1校）

※各賞に賞状及び副賞を贈呈します。※応募者全員に参加賞があります。

【活用方法】

- ・主催者（隠岐保健所含む）のホームページにてレシピ紹介、・主催者が行う各種イベントに活用のほか、パンフレット、報道紙面等に掲載
- ・保健所・水産局・町村等での啓発活動に活用、学校給食への活用を検討（食材・分量は学校給食向けに調整します）

【注意事項】

- ① 応募作品のレシピの著作権、写真・出版物その他への使用权については、主催者である隠岐圏域健康長寿しまね推進協議会に帰属します。（お名前も公表します）
- ② レシピ及び料理の写真は返却しません。

【問い合わせ及び応募先】

島根県隠岐支庁隠岐保健所 地域健康推進課
〒685-0015 隠岐郡隠岐の島町港町塩口 24
《TEL》08512-2-9713
《メール》oki-hc@pref.shimane.lg.jp

保健所ホームページは
こちら！



応 募 用 紙					
ふりがな		学校名		学年	年
氏 名					
住 所	〒				
連絡先 (TEL)					
メニュー名					
材料名	分量(g) (4人分)	*注意すること 分量の記載は、ごく少量の場合（香辛料など）を除いて、使用g数（または目安量）を記載すること。 ここに、できた料理の写真（またはデータ）をお貼りください *写真は1枚ですく1人分の写真>または<4人分の写真> *写真の場合は裏にあなたのお名前とメニュー名、1人分または4人分をお書き下さい。 *データの場合も上記内容がわかるようにしてください。			
使用した地元産品があれば記載					
作り方					
調理 時間					
分					
料理の工夫、アピールポイント			自己評価表		
			☆手早さ / 5		
			☆彩り / 5		
今回取り組んだ感想			☆アイデア / 5		
			☆普及性 / 5		
			合計 / 20		

記入例		応募用紙				
ふりがな	しまね たろう		学校名	まめな小学校	学年	6 年
氏 名	島根 太郎					
住 所	〒685-0015 隠岐郡隠岐の島町港町塩口 24					
連絡先 (TEL)	08512-2-9713					
メニュー名	毎日楽しみ！カラフルおにぎり					
材料名	分量(g) (4人分)	*注意すること 分量の記載は、ごく少量の場合（香辛料など）を除いて、使用g数（または目安量）を記載すること。 ここに、できた料理の写真（またはデータ）をお貼りください *写真は1枚ですく1人分の写真>またはく4人分の写真> *写真の場合は裏にあなたのお名前とメニュー名、1人分または4人分をお書き下さい。 *データの場合も上記内容がわかるようにしてください。				
米	4合					
鮭フレーク	大さじ2					
乾燥わかめ	2g					
塩	少々					
味付けのり	8枚					
使用した地元産品があれば記載						
乾燥わかめ						
作り方						
調理時間	① わかめを水で戻し、米を炊く。（事前準備）					
10分	② 炊けたご飯を2等分し、それぞれわかめと塩、鮭フレークを混ぜる。					
	③ それぞれのご飯を4個ずつ俵型にする。					
	④ 味付けのりを巻いて完成。					
料理の工夫、アピールポイント			自己評価表			
食欲のない朝も、お腹にたまるおにぎりにしました。			☆手早さ 5/5			
			☆彩り 5/5			
今回取り組んだ感想			☆アイデア 4/5			
乾燥わかめと鮭フレークだけではなく、いろんな食材でつくって			☆普及性 4/5			
みたいなと思いました。			合計 18/20			

令和4年度（第8回）「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクール実施要領

1 目 的

島根県では、児童生徒の朝食欠食率は学年を上がるにつれて高くなり、平成28年度県民健康調査によると20歳代の男女、30歳代の男性は約3人に1人が朝食を毎日食べる習慣がない。また、野菜摂取は1～2皿と少ない状況であり、引き続き若い世代の「食」に課題がある。また、朝食を食べる習慣や「食」に関心を持つためには、色々な食材を知ることや自分で調理できる力を身につけることが必要である。

このことから、子どもの時から食への関心を高め、調理体験を増やす機会とするため、料理コンクールを開催する。

2 実施主体

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議（栄養・食生活、歯科保健部会）、隠岐保健所

3 応募テーマ、応募要件

(1) 応募テーマ 「僕たち、私たちの大好きな朝ごはん」

(2) 応募要件

- ①自分のおうちの人気の朝ごはんのメニューやおうちの自慢の朝ごはんのメニュー
- ②朝の忙しい時間でも作ることができること
- ③自分で作ることができること（小学生は家族の方と一緒にでも良い）

4 応募対象

海士町、西ノ島町、知夫村、隠岐の島町に在住の小学生（5、6年生）、中学生、高校生

5 募集期間、応募先

(1) 募集期間 令和4年7月20日～令和4年9月9日

(2) 応 募 先 〒685-0015 隠岐郡隠岐の島町港町塩口24
島根県隠岐支庁隠岐保健所 地域健康推進課

6 審 査

(1) 審 査 員 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議 栄養・食生活、歯科保健部会員
隠岐支庁水産局

(2) 審査方法 書類審査

(3) 審査基準 「手早さ」「彩り」「アイディア」「普及性」の4項目で審査

7 表 彰

(1) 最優秀賞 1作品

「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクール 応募要領にある応募条件を満たし、特に優れた作品を表彰する。

(2) 優秀賞 数作品

「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクール 応募要領にある応募条件を満たし、優れた作品を表彰する。

(3) 学校賞 1校

「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクールへ特に積極的に参加した学校を学校賞として表彰する。

※各賞に賞状と副賞を贈呈し、応募者全員には参加賞を贈呈

8 表彰式

各学校へ審査員が出向き各賞の表彰式を実施する。

9 応募作品の取り扱い

応募作品の著作権、写真・出版物その他への使用权については、主催者である隠岐圏域健康長寿しまね推進会議、隠岐保健所に帰属する（氏名の公表も有）。朝食や野菜摂取の向上や魚食普及、調理の実践機会の増加を目指し、過去の受賞作品も含め各種媒体で広くレシピを紹介する。