

きゅう じつ
休日の

とう かあ つく
お父さん、お母さんに作る

ヘルシーランチ コンテスト

いつも仕事や家事をがんばっているお父さん・お母さん。
そんなお父さん・お母さんの健康を考えたヘルシーランチメニューを募集します！

たい しょう 対象 新潟市内の小中学生

おつ ぼ よう けん 応募要件 以下の要件をすべて満たすもの

- ・休日にお父さん・お母さんに作ってあげたい（または一緒に作る）ヘルシーランチ
- ・黄・赤・緑の三色食品群をそろえたバランスのよい献立を意識すること
- ・野菜をたっぷり使ったメニューであること
- ・調味料の使い過ぎに気をつけて、素材の味をいかすこと
- ・一般的で手に入りやすい食材を使用し、おおむね1時間程度で作れるメニューであること



おつ ぼ ほう ほう 応募方法 所定の応募用紙に必要事項を記入し、9月25日までに応募先へ郵送または持参。学校でとりまとめる場合は、まとめたものを9月25日までに応募先へ提出。

おつ ぼ さき 応募先 東区役所健康福祉課健康増進係（〒950-8709新潟市東区下木戸1丁目4番1号）

しん さ ほう ほう 審査方法 テーマや条件に合っているか、見た目、おいしさ、オリジナル性、普及性などについて審査します。

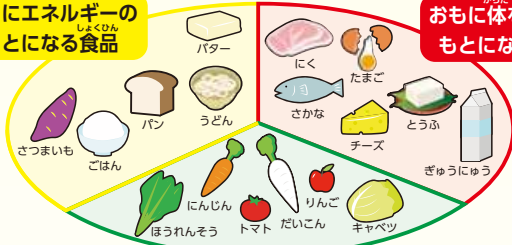
- ①一次審査 全応募作品を書類審査します。
- ②二次審査 ボランティアが調理を行い、審査員が試食をして各賞を決定します。

ひょう しょう 表彰 入賞作品には賞状と副賞を授与します。

バランスのよい食事をめざそう！

毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事が大切です。
黄・赤・緑の3つのグループがそろったバランスのよいメニューを考えてみよう！

おもにエネルギーのもとになる食品



おもに体をつくるもとになる食品

おもに体の調子を整えるもとになる食品

野菜をたっぷり使おう！

大人の野菜の目標量は1日350gです

でもね、ほとんどの人がこの目標量に達していないんだって。

野菜が不足すると...

- ・風邪を引きやすくなる
- ・肌がカサカサになる
- ・便秘になる



大人の手で両手山盛りが
ひとりぶん
1人分の1食の野菜の
目安(120g)だよ！

素材の味をいかそう！

新潟市には全国に誇れるおいしい野菜がいっぱい！
野菜をたくさん使ったレシピを考えてみてね！
新潟市でよく作られている野菜を調べてみるのもおもしろいよ！



お問い合わせ：東区役所健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

応募用紙

応募者名 (グループの場合はグループ名と代表者名)	
住所	電話番号
学校名・学年	

メニュー名:
写真添付 (写真の裏に住所と名前を書いて貼ってね)
・レシピのアピールポイント

材料 (4人分)	作り方
----------	-----

材料 (4人分)

作り方