



高校生がつくる朝食レシピ大募集！



朝食レシピコンテスト2021

朝食を食べると集中力がアップするなど、うれしいことがいっぱい！

そんな体と脳に優しい朝食のレシピを作ってみませんか？忙しい朝に簡単に作れておいしい朝食や、栄養バランスの考えられた朝食など、高校生のみなさんが考えたオリジナルレシピの応募をお待ちしています！

募集内容

高校生が自分でつくる朝食1食分のレシピ

- ・「主食」「主菜」「副菜」をバランスよく使用したもの
- ・高校生が30分程度で作れるもの
- ・自作で未発表のもの
- ・丼ものやワンプレートのメニューでも可
- ・旬のものや地域でとれるものを使用したものが望ましい
- ・募集内容を明らかに満たしていない作品は、1次審査の対象とならない場合があります

応募資格

高校生（三原市に在住もしくは通学している方）

募集期間

令和3年7月1日（木）～ 令和3年9月1日（水）

応募方法

応募用紙に記入し写真を添付して、応募先に提出してください。持参、郵送またはメールで受け付けます。（三原市保健福祉課のホームページから応募用紙をダウンロードできます。）

選考基準

- （1）1次審査
三原市保健福祉課栄養指導員による書類審査
- （2）2次審査
1次審査で選出された作品から、食育に関わる関係機関・団体から選出された審査員による書類審査
- （3）3次審査
2次審査で選出された作品から、市長による実食審査
（三原市保健福祉課栄養指導員が試作したものを試食審査します。）

表彰

最優秀賞（市長賞）1点・優秀賞2点を選びます。

副賞：最優秀賞（市長賞）図書券三千円分、（優秀賞）図書券千円分

※朝食レシピコンテスト表彰式で表彰します。日程は別途受賞者の方へお知らせします。

作品の使用等

応募作品の利用する権利は三原市に帰属し、入賞作品は三原市の食育推進の普及啓発を目的に使用し、作品及び名前を公表させて頂きまので、ご了承ください。

（三原市ホームページへ入賞作品の材料・分量や作り方等レシピの掲載を予定しています。）

★「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせると、食事のバランスがととのいやすくなります。

主食

ごはん、パン、めん類など、穀物を主材料とするもの

炭水化物の供給源 熱や身体を動かすためのエネルギー源となります

+

主菜

魚・肉・大豆・卵を主材料とする料理

たんぱく質・脂質の供給源 身体の血や肉をつくったり、エネルギー源となります

+

副菜

主に野菜・いもを主材料とする料理

ビタミン・ミネラルの供給源 体の調子を整え、栄養や味を補う働きをします

