



高校生がつくる



朝食レシピコンテスト2025

～ 朝食1食分のレシピを大募集！ ～

応募要項

1 応募資格	(1) 三原市内の高校に通学する高校生 (2) 三原市内在住の高校生
2 応募要件	<p>(1) 「主食」「主菜」「副菜」をバランスよく組み合わせていること</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="background-color: yellow; border-radius: 10px; padding: 5px 15px; margin-right: 10px;">主食</div> <div> <p>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になります</p> </div> </div> <p style="font-size: 24px; margin: 0;">+</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="background-color: red; border-radius: 10px; padding: 5px 15px; margin-right: 10px; color: white;">主菜</div> <div> <p>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、エネルギー源になります</p> </div> </div> <p style="font-size: 24px; margin: 0;">+</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="background-color: green; border-radius: 10px; padding: 5px 15px; margin-right: 10px; color: white;">副菜</div> <div> <p>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 身体の調子を整え、栄養や味を補う働きをします</p> </div> </div> <div style="border: 1px dotted black; border-radius: 10px; padding: 10px; display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;"> <p>加えて 1日1回 摂りたい食品</p> </div> <div style="background-color: purple; border-radius: 10px; padding: 5px 15px; margin-right: 10px; color: white;">牛乳・乳製品</div> <div style="background-color: blue; border-radius: 10px; padding: 5px 15px; margin-right: 10px; color: white;">果物</div> </div> <p style="font-size: 18px; margin-top: 10px;">★「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせると 食事のバランスが整いやすくなります</p> </div> <p>(2) 時短の工夫があり、高校生が調理できるもの (3) 自作で未発表のもの (4) 身近なものや地域でとれるものを使用したものが望ましい (5) 丼ものやワンプレートのメニューでも可</p> <p>※応募要件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</p> <div style="display: flex; justify-content: flex-end; margin-top: 10px;"> <div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-right: 10px;"> <p style="font-size: 12px;">2 ごはんを 食べよう</p> </div> <div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; border-radius: 5px;"> <p style="font-size: 12px;">3 バランスよく 食べよう</p> </div> </div>
3 募集期間	令和7年7月1日(火)～ 令和7年8月29日(金)必着
4 応募方法	<p>【応募の流れ】</p> <p>(1) 応募エントリーをする。(応募者全員) 名前・学校名・学年・住所・携帯電話番号を登録</p> <p>QRコード</p>

	<p>(2) レシピを応募する。(応募者全員) ア、またはイ(ア)(イ)のいずれかの方法でレシピを投稿する。 ア レシピ投稿フォームから応募する。 QRコード </p> <p>イ (ア)(イ)で入手した応募用紙にレシピを記入し、a～cの方法で提出する。 (ア) 学校から配布された応募用紙に記入する。 (イ) 応募用紙をダウンロードし、記入する。 ※三原市ホームページから応募用紙をダウンロードできます。 三原市ホームページ 検索ワード 高校生 朝食レシピ QRコード </p> <p>※応募用紙記入後は、次の a～cの方法で提出してください。 a 所属する学校に提出する。 b 保健福祉課メールに応募用紙を添付して送信する。 メール :sunsea@city.mihara.hiroshima.jp c 保健福祉課窓口に直接提出する。 三原市保健福祉課(土日祝を除く 8 時 30 分～17 時 15 分) 三原市港町3丁目5番1号 三原市役所1階 7 番窓口 レシピ記入後アンケートへのご回答をよろしくお願いいたします。</p>
5 選考基準	<p>(1) 1次審査 書類審査 (2) 2次審査 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 市長による実食審査 (三原市役所 管理栄養士が応募レシピを再現します)</p>
6 表彰	<p>◆最優秀賞(市長賞) 1作品 副賞:図書券三千円分 ◆優秀賞 2作品 副賞:図書券二千円分 ※三原市役所にて、表彰式を行います。日程は別途受賞者へお知らせします。</p>
7 作品の使用等	<p>◆応募作品を利用する権利は三原市に帰属します。 ◆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、応募作品、名前、学校名及び学年を公表させていただきますので、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するほか、レシピ集の配布等を予定しています)</p>
8 問合せ先	<p>三原市保健福祉課健康増進係 Tel:0848-67-6053</p>