

2012 みのお アイデアメニューコンテスト

大募集



テーマ

かんたん！バランス朝ごはん！！

応募の条件

- ・ 朝食1食分（料理の品数は自由）であること
- ・ 主食は**米**を使用すること
- ・ 自分たちで1時間以内で作ること
- ・ 材料費は1食300円以内であること
- ・ 栄養バランスがとれていること



応募資格

3名のグループ **かつ**
箕面市在住・在学の小学5、6年生
中学生、高校生

審査方法

- ①一次審査は書類審査です。
- ②一次審査通過者は、応募作品の調理による二次審査を行います。

応募方法

応募期間：8月20日（月）～
9月5日（水）（必着）

添付の応募用紙（箕面市HPにもあります）に
必要事項を記入し、下記まで郵送または直接
提出してください。（学校への提出も可）

賞と表彰

最優秀賞・優秀賞 各1点
特別賞 数点

表彰式
平成24年11月10日（土）開催予定の箕面食
育フェアで表彰式をします。

問い合わせ先・提出先



〒562-0014
箕面市萱野5-8-1（みのおライフプラザ内）
箕面市健康福祉部食育推進課
TEL：072-727-9563
FAX：072-727-3539

※応募用紙の返却はできません。



主催：箕面市 後援：箕面市教育委員会・大阪青山大学

箕面市がすすめる3つのアクション

「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～
 「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～
 「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～

- 1日のスタートは、「朝ごはん」から！朝ごはんは、元気に活動するエネルギーのもとです。毎朝欠かさず食べる習慣をつけましょう。
- 野菜に含まれているビタミン、ミネラル、食物せんいには、体の調子を整えるいろいろな働きがあります。色の濃い野菜、うすい野菜、どちらも毎日食べましょう。
- ごはんは、どんなおかずとも相性がよく、ごはんといろいろなおかずを組み合わせる「日本型食生活」は栄養的にも、地産地消の観点からも優れています。地元で採れた四季折々の旬を味わいましょう。

みのおの野菜は朝市で！

- ・箕面駅前ふれあいプラザ朝市
- ・石丸ヘルシーファーム朝市
- ・JA大阪北部農産物朝市直売所
- ・止々呂美ふれあい朝市



〈箕面食ナビブックのナビゲーター〉
ごはんマン

詳しくは、箕面市HP（トップページ）をご覧ください。
 小学5・6年生は学校から配布した「箕面食ナビブック」も見てくださいね。

→箕面市では、地産地消をすすめています。

2012みのおアイデアメニューコンテスト応募用紙

◆チーム名

◆メンバー
フリガナ
氏名
学校名・学年

◆メンバー
フリガナ
氏名
学校名・学年

◆メンバー
フリガナ
氏名
学校名・学年

● 代表者の連絡先
氏名：
住所：
TEL：
FAX：

◆メニュー名

◆できあがりの写真貼付（イラスト可）

◆料理のポイントや工夫したところ

きりとりせん

◆材料・分量（1人分）

◆所要時間・材料費

所要時間約 分

1食作るのにかったお金 約 円

※作り方は裏面に書いてください