

2013みのお

作品
募集

アイデアメニュー コンテスト

箕面産を食べよう編

箕面産の野菜を使った
アイデア料理を
募集します！



募集
期間

8月20日(火)~9月20日(金) (必着)

応募の条件

- 箕面産の野菜(おもに秋から冬にとれるもの)を取り入れたおかず1品とごはん料理1品の合計2品メニューであること(朝市の案内を参照)
- 野菜は合計2品で100g以上使用すること
- 自分たちで1時間30分以内で作れること
- 栄養バランスを考えたメニューであること
- 材料費は全部で300円以内であること

応募資格

- 箕面市在住・在学の小学5、6年生、中学生、高校生の2名1組

審査方法

- 一次審査は書類審査です。
- 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。

審査方法

- 最優秀賞・優秀賞 各1点
- 特別賞 数点
- 表彰式
平成26年2月1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・応募先

- 添付の応募用紙(箕面市HPにもあります)に必要な事項をすべて記入し、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)

〒562-0003

箕面市西小路4-6-1(箕面市役所内)

みどりまちづくり部 箕面産と食の育成課

TEL: 072-724-6159

FAX: 072-722-2466

※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・箕面市食生活改善推進協議会

今回のコンテストのテーマは「箕面産を食べよう！！」です

箕面でおもに秋から冬にとれる野菜は

きゃべつ・ブロッコリー・みずな・こまつな・しゅんぎく
ほうれんそう・チンゲンサイ・ねぎ・かぶ・だいこん
はくさい・しいたけなどです。

種類も豊富な箕面産野菜を使って、おいしい料理を考えよう。



〈箕面食ナビブックのナビゲーター〉
ごはんマン

**箕面産野菜は、
朝市で買えます。**

- ・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

○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」もご覧ください。



箕面市の食育 ③ つのアクション



1 朝食宣言！ 毎日食べます！ 朝ごはん

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。毎朝欠かさず朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

2 食は健康！ 野菜たっぷり バランスごはん

野菜は、ビタミン、鉄分、カルシウムなどのミネラルや食物せんいをたっぷり含んでいるため、かぜや貧血、便秘などを予防するなど、体の調子を整える働きがあります。

1日の摂取目標量は350gです。

3 お米習慣！ 旬と味わう お米のごはん

ごはんは、どんなおかずとも相性がよく、ごはんという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。

地元でとれた四季折々の旬を味わいましょう。