

2014みのお

作品募集

アイデアメニュー コンテスト

テーマ 箕面産を食べよう!!

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

平成26年

平成27年

11月4日(火) ~ 1月9日(金) 必着

応募の条件

- 箕面産の冬野菜(おもに秋から冬にとれるもの)を取り入れたごはん料理1品とおかず1品を組み合わせた合計2品の栄養バランスを考えたメニュー(野菜の情報は朝市の案内を参照)
- 箕面産の野菜を含めて1人あたり野菜を100g以上使用すること
- 自分たちで1時間30分以内で調理することができること
- 材料費は1人分あたり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(組)は、応募作品の調理による二次審査を行います。
- 一次審査通過者(組)には個別に通知します。
- 二次審査の予定:平成27年1月31日(土)

賞と表彰

- 最優秀賞・優秀賞 各1点
- 特別賞 数点
- 表彰式
平成27年2月14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

- 裏面の応募用紙(箕面市HPにもあります)に必要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
電話: 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・箕面市教育委員会

後援: 大阪青山大学・大阪青山大学短期大学部・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！

朝ごはらは、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、便秘などを予防し、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。