“としま”豊かな食コンクール メニューコンクール

高校生の部

「“としま”豊かな食コンクール」は、一人でも多くの区民が食に関する意識を高め、献立作り等を通して、望ましい食習慣の形成を図るとともに、生涯にわたり心身の健康増進と豊かな人間形成に役立てることを目的としています。

テーマ

和食の良さを活かした 彩り豊かな主菜と副菜を作ろう！

日本の食卓に並んできた和食が、健康や SDGs の取り組みにも役立っていることを知っていますか？
和食の良さを取り入れることは、健康や環境にも良く、和食文化を守ることにもつながります。
そこで、和食の良さを活かした、ごはんに合う彩りよい主菜と副菜を考えて、作ってみましょう。

課　題

- **3 人分**（1 人分の単価は、税込み 350 円以内）
- **調理時間 40 分以内**（盛り付け時間含む）
- **主食はごはんとする**
- **主菜と副菜の要素が含まれていれば 1 皿でも可**
- **肉、魚、卵は加熱する**

応募例
★彩り鮮やか鮭と野菜のホイル蒸し
★鶏つくねとカラフルおひたし

審査ポイント

- 和食の良さを取り入れ、アピールできている
- オリジナルなものである
- 彩りや盛り付け方を工夫している
- 食品衛生に配慮出来ている

審査方法

❶一次審査
書類選考を行い、一次審査通過者に結果を通知します。（8 月上旬予定）

❷二次審査
一次審査通過者による料理対決を行い、入賞者を決定します。

- **日程：令和 5 年 9 月 2 日（土）午後**
- **会場：としま区民センター 5 階キッチンルーム（豊島区東池袋 1-20-10）**

表　彰

二次審査当日に結果発表を行い、表彰状を授与します。

副　賞

- 応募者全員に参加賞を差し上げます。
- 入賞者全員に東京ガスネットワーク（株）東京東支店より景品、豊島市場活性化委員会より野菜またはフルーツを贈呈します。

応募資格

- 豊島区在住または在学の高校生
- 個人または 2 人ペア

応募方法

裏面の応募用紙に必要事項を記入し、郵送または応募窓口まで直接持参、メールにより応募してください。
※応募用紙は区ホームページからダウンロードできます。

としま豊かな食コンクール　検索
[区ホームページ]

応募・問い合わせ先

豊島区地域保健課保健事業グループ
〒170-0013 豊島区東池袋 4-42-16 池袋保健所 2F
Email：A0016901@city.toshima.lg.jp
☎ 03-3987-4660

- 応募レシピは、応募者が独自に考案した他、コンテスト等には未発表のもので、著作権、商標権その他第三者の権利を侵害する恐れのないものとします。
- 二次審査会場までの交通費は、自己負担とします。
- 作品については、主催者が一切の権利を有するものとします。
- 応募作品は返却いたしません。

応募締切
令和 5 年 7月20日(木) 必着

主催：豊島区地域保健課　後援：東京ガスネットワーク（株）東京東支店　協賛：豊島市場活性化委員会

“としま” 豊かな食コンクール
高校生の部（メニューコンクール）応募用紙

エントリーNO
※区記入欄

応募締切	令和５年７月 20 日（木）必着

メニュー名	

アピールポイント （取り入れた和食の良さについて 健康面で意識した点 レシピ・調理での工夫点 などたくさんアピールしよう）	

材料と分量（３人分）、作り方（主菜と副菜を１皿にする場合は、まとめて書いてもよいです）

（主菜）　　（副菜）

氏 名	学年
ふりがな	
ふりがな	

学校名
担当の先生
学校の電話番号（個人でのお申し込みの際は応募者の電話番号）

（写真貼付け欄）
完成したメニューの写真を貼り付けてください。

写真は主菜・副菜のみとし、
指定の主食（ごはん）は入れないでください。