

テーマ お口の健康を考えた「かみかみメニュー」

お口の健康は、噛むことから！お口の中が健康だと、安全においしく食事を楽しむことができます。よく噛むことで唾液の分泌が促進され、からだにとってたくさんのよい効果があります。

使用する食材や調理法を工夫して、栄養バランスのよい「かみかみメニュー」を考え、作ってみましょう。

課題

- ・ 1食2人分の献立作成・調理
(1人分は、税込み700円以内)
- ・ 調理時間45分以内
※下処理・炊飯時間は含まず、盛り付け時間は含む
- ・ 噛み応えのある食材(根菜・海藻等)を使用する
- ・ 食材の食感を活かす切り方、調理法とする
- ・ 1食の食塩相当量が多くならないように注意する
- ・ 肉・魚・卵は加熱する

★バリバリ春巻き風丼ぶり・もずくのさっぱりスープ
★切干大根ハンバーグ・じゃこと茎わかめのサラダ

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(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。



二次審査でタニタ食堂賞に選ばれたメニューは、としまエコムーゼタウン(区役所本庁舎)2階タニタ食堂本店での期間限定のメニュー化を予定しています。

※受賞者はメニュー化に向け、タニタ食堂との調整を行います。

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
- ・ 9/6(日)の二次審査に参加可能な方

審査ポイント

- ・ 課題の内容を取り入れ、アピールできている
- ・ 栄養バランスが整っている
- ・ 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
- ・ 調理工程や盛り付けの衛生管理に配慮できている

審査方法

①一次審査

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)

②二次審査

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8年9月6日(日)
- 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。

応募方法

裏面の応募用紙に必要事項を記入し、郵送、応募窓口まで直接持参または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。

応募用紙の記入例はこちら↓

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

豊島区地域保健課健康づくり支援グループ
〒171-0022 豊島区南池袋2-1-1 豊島区保健所 3F
Email: A0016901@city.toshima.lg.jp
☎ 03-4566-4085

- 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。

- 応募用紙は返却いたしません。

応募締切

令和8年
7月17日(金)

必着

「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。

主催：豊島区地域保健課 共催：株式会社タニタ 後援：東京ガス(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8年7月17日(金) 必着

メニュー名

アピールポイント

(食品や調理法の選び方、衛生管理、
栄養バランス、献立作成での工夫点
などたくさんアピールしよう)

材料と分量 (2人分)

作り方

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)

(写真貼り付け欄)
完成したメニュー (1人分) の写真を
貼り付けてください。