

テーマ

## 災害時に食べるバランスメニュー ～ローリングストックを活用しよう!～



災害食の用意は防災準備の第一歩。災害食の用意があると、通常の食事がとれない環境でも、栄養を補給して自らの身を守ることができます。ローリングストックの食品を活用し、災害時でもバランスよく栄養をとれる料理を考えて、作ってみましょう。\*ローリングストック…普段の食事で使える食品を備蓄し、食べた分をそのつど補充する備蓄の方法

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
- ・ 災害後、ライフライン(水道・電気・ガス)が復旧し、新たな食材調達が困難な場合を想定する
- ・ 保存のきく食材を使用する  
(米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物、その他保存のきく食品、常温保存可能な野菜など)
- ・ 1食の食塩相当量が多くならないように注意する

★焼サバ丼と切干大根のスープ  
★サラダチキンの焼きカレー風と大豆のサラダ

審査ポイント

- ・ 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、一次選考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7年8月30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(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
- ・ 8/30(土)の二次審査に参加可能な方

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7年  
7月18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 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7年7月18日(金) 必着

メニュー名

アピールポイント

(衛生管理や食品の選び方、  
栄養バランス、  
献立作成・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 (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。