

あなたが考えたメニューが給食に登場するかも!?

第5回 枚方市学校給食コンテスト

募集テーマ「まごわやさしい」の食材を使った料理



●応募資格

枚方市立小学校 5・6 年生 および中学校 1・2・3 年
※給食を食べていない人も応募OK

●応募方法

おかずでも汁物でも OK
家庭で食べたことのある料理や作ってみた料理、給食でおいしかった料理をアレンジしたもの、食べてみたい料理など料理 1 品を応募用紙に記入し、各小・中学校に提出してください



●しめ切り

令和5年(2023年)8月28日(月)

●スケジュール(予定)

令和5年(2023年)8月28日	応募用紙 提出しめ切り
令和5年(2023年)9月末	入賞作品決定(10作品程度)
令和6年(2024年)1月から	入賞作品から季節に応じた作品が給食に登場します

※ 食材や分量を調整させていただく場合があります

※ 給食で提供が難しいもの(例えば動物の形に盛り付けるなど)については、調理工程を調整する場合があります。

●審査のポイント

- ・完成品のイラスト(写真)や料理についてのアピール、作り方等を全て記入しているか
- ・「まごわやさしい」の頭文字の食材(右ページ参考)から2品目以上使っているか
- ・料理の名前や作り方、味付け、いろどりや調理方法に工夫した点があるか
- ・発想が豊かなものか

など

*応募者全員に参加賞を、入賞者には賞状・副賞をお渡しします

アピールポイントや工夫した点には、どうしてその料理を考えたのか、どんなことに着目して料理を考えたのかなども記入すると良いでしょう。また、料理のイラストを記入する場合、色を塗ると料理のイメージが伝わりやすくなります。定番料理をアレンジしたり、ネーミングについても聞いただけで食べたくなるような料理名にするとおもしろいですね。

バランスの良い食事の合言葉「まごわやさしい」

今年度の枚方市学校給食コンテストのテーマである「まごわやさしい」は、わたしたちが生きていく上で必要な栄養素のビタミンやミネラルを豊富に含む、バランスの良い食材の頭文字をとった合言葉です。

今回は、1品のなかに何種類か組み合わせたレシピを考えますが、1食、1日の中でも「まごわやさしい」の食材を取り入れた組み合わせを考えてみましょう。

- ① まめ (大豆、金時豆 などの豆類/豆腐、厚揚げ などの大豆製品 ※枝豆は野菜類に分類されます)
- ② ごま (ごま、くりなどの種実類)
- ③ わかめ (わかめ、ひじき、もずく などの海藻類)
- ④ やさい (【春】えんどう豆、たけのこ など 【夏】なす、ピーマン、とうもろこし など
【秋】小松菜、チンゲン菜、ごぼう など 【冬】ほうれん草、白菜、かぶ など
【一年中】玉ねぎ、にんじん、キャベツ など 旬を合わせて考えてみよう)
- ⑤ さかな (ぶり、さけ、あかうお、ほっけ など。ししゃもやきびなごなどの骨ごと食べられる小魚を使うとカルシウム摂取にもつながります)
- ⑥ しいたけ (しいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ など)
- ⑦ いも (じゃがいも、さつまいも、さといもなど ※こんにやくいもから作られたこんにやくも含まれます)

食材を選ぶときの注意点

注意点1 調味料の中の「まごわやさしい」は、食材に入りません

①に「みそ」・②に「ごま油」・③に「だしのかつお節」などは入りません

注意点2 同じグループから2つだけは×です

④から「にんじんと小松菜」だけ、⑦から「じゃがいもとこんにやく」だけではなく、別のグループから組み合わせて選びましょう!



料理を考えるポイント

ポイント1 どんな食材を使うかを考えよう!

『まごわやさしい』の頭文字から2品目以上選んでおいしく仕上げましょう。
いろいろな食材を上手く組み合わせましょう。

ポイント2 料理の方法を考えよう!

煮る、炒める、焼く、揚げる、蒸す など
※生ものは禁止 生のは、食中毒のおそれから、給食には入れることができません。
仕上げにねぎなどを入れる場合、加熱するようにしましょう。

ポイント3 味付けを考えよう!

しょうゆ、みそ、塩、酢、ケチャップ、オイスターソース、カレー粉 など

ポイント4 いろどりを考えよう!

見た目もおいしそうに考えましょう
旬の野菜なども取り入れて
季節感のある献立にするとポイントアップ!