

テーマ：「祖父母に教わる！」

地元野菜を食べきる腸すっきり朝ごはん」

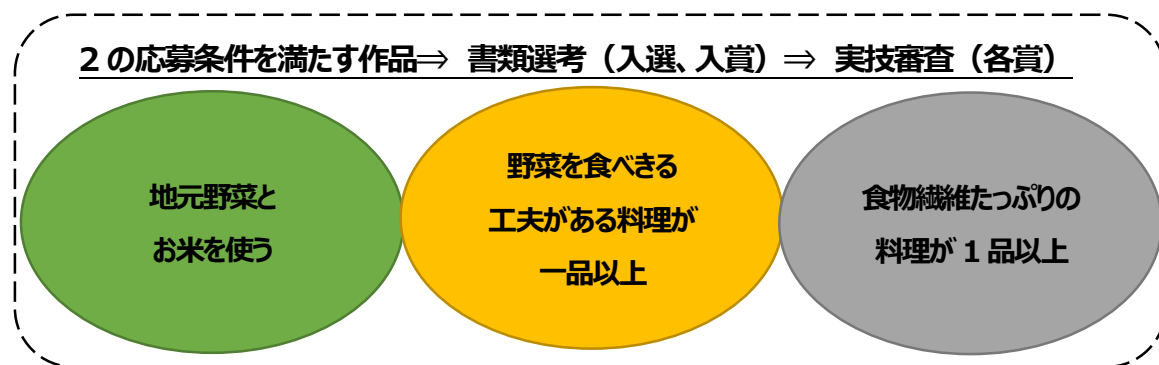
本学では、「朝ごはん」の大切さを広く高校生の皆さんに理解してもらい、朝食作りへの取り組みを通じて欠食を減らすことを目的に、高校生「朝ごはん」コンテストを継続しております。今回のテーマには、祖父母や地域の方々から捨てずに上手に食材を活用する方法を伝承して欲しいという願いを込めました。食材を捨てずに使い切ると食物繊維摂取量が増え、腸がすっきりすることで肌荒れやアレルギー症状の緩和に役立ち、生活習慣病の予防にもつながります。応募条件に添った朝食メニューをご応募下さい。

◇ 募集要項

1 応募資格 高校生

2 応募条件

- ✓ 応募用紙に、「祖父母に教わる！地元野菜を食べきる腸すっきり朝ごはん」をテーマとして考えた朝食メニューについて、「作品名、料理名、1人分の材料名・分量(g 単位)、作り方、完成写真、アピールポイント」を記入すること。
- ✓ 1食あたりの**食材価格は 500 円程度、調理時間は 30 分以内**（ただし、炊飯時間は別。手際が良ければ加点）。
- ✓ 料理形態や品数は問いませんが、1食分の中に**地元野菜を食べきる工夫がある料理、食物繊維たっぷりの料理**が1品以上あること。
- ✓ お米と地元野菜を1種類以上使用すること。
- ✓ 完成写真は鮮明なものを、応募用紙に貼付すること。



3 応募方法

- (1) 指定の応募用紙に作品の写真を添付し、必要事項を記入のうえ、裏面の応募先に郵送またはメールで応募してください。なお、2の応募条件をよくご確認の上、学校単位でまとめてご応募いただくか、ご個人で応募ください。なお、応募の際は学校単位および個人の場合も、**応募者氏名（学校単位の場合ご担当の先生、学校長名）および連絡先住所、電話番号を明記**してください。書類審査結果の連絡、実技審査案内およびコンテスト開催後に作成する報告書送付に必要です。
- (2) 応募数は1人又は1グループで1点までとします（1人で複数応募することはできません）。

4 締切 2024年9月9日（月）消印有効 [募集開始 2024年7月16日（火）～]

◇選考

(1) 選考方法

高校生「朝ごはん」コンテスト審査委員会（外部審査員および本学教員で構成）が書類選考し、実技審査によって入賞作品を決定します。実技審査は、次の通り実施します。

日時：2024年10月12日（土）10時～15時

場所：岐阜女子大学 新4号館2階 調理学実習室

備考：実技審査にかかる交通費、材料費は主催者が負担します。

公平を期するため、グループでの応募の場合でも、当日の調理者は1名とします。

調理時間は30分間とし、2人分を作製（但し、白飯はこちらで用意します）。

* 実技審査に選出された方には、9月21日予定の書類審査後に詳細をご連絡します。

(2) 選考基準

- 味覚（おいしさ） ○外見（彩り、見た目の美しさ） ○普及性（調理の手軽さ、食材の使い方）
- 栄養バランス ○アイデア（作品のネーミング、食べたくなる工夫）
- テーマの合致性（地元野菜を食べきる工夫があり、食物繊維たっぷり料理がある）

◇表彰

入賞作品については、次のように表彰し、賞金ならび副賞を贈呈します。

最優秀賞1点、健康栄養賞1点、アイデア朝ごはん賞2点、優秀賞2点、入賞6点、

（書類審査による選考で、入選の場合は、記念品を贈呈します。入選50点）

◇その他

- (1) 応募メニューは他の料理コンテスト等で未発表のものに限ります。
- (2) 提出された献立のレシピに関する著作権等の権利は、主催者に帰属するものといたします。
- (3) 応募書類の内容・写真については、応募者の了解なく本コンテスト以外の目的で使用しません。
- (4) 応募用紙、メニュー写真等は返却しません。
- (5) 優秀作品については、岐阜女子大学ホームページ等で広報します。入賞作品のレシピ等については、報告書を作成し、参加者および参加高校に配布します。また、本学のオープンキャンパス等でも配布します。
- (6) 作品募集は7～9月、実技審査は10月と季節が異なるため、実技審査日に食材が手に入らない場合は代替え食材の使用も認めます。

応募先及び問合せ先

〒501-2592 岐阜市太郎丸80番地

岐阜女子大学家政学部健康栄養学科「高校生朝ごはんコンテスト」担当 大場 君枝 宛

Tel 058-229-2211 Fax058-229-2222 Eメール：ohba@gijodai.ac.jp

※メールによる問い合わせの場合、上記PCのメールアドレスが受信できるような設定の上、お問い合わせください。