

テーマ: 「和食の素材 腸から肌を美しく」

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。今回のテーマは、「和食の素材 腸から肌を美しく」です。和食の素材である地元の野菜、お米、発酵食品を使った朝食を食べて腸内環境を良くすることで体の中から肌を美しく保とうというねらいがあります。応募条件に添った朝食メニューをご応募下さい。

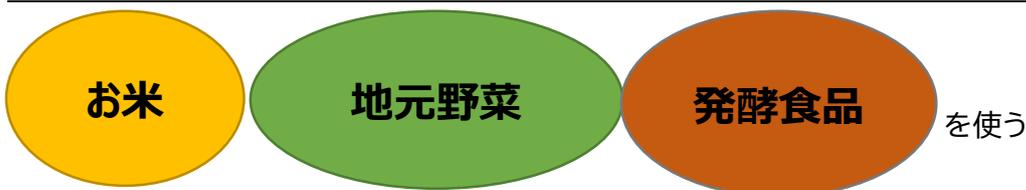
◇ 募集要項

1 応募資格 高校生

2 応募条件

- ✓ 応募用紙に、「和食の素材を使った朝ごはん」をテーマとして考えたメニューについて、「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700円程度、調理時間は30分以内(ただし、炊飯時間は別。)
- ✓ 料理形態や品数は問いませんが、1食分の中にお米、地元野菜、発酵食品が使われていること。
- ✓ 完成写真は鮮明なものを、応募用紙に貼付すること。

2の応募条件を満たす作品⇒ 書類選考(入選、入賞)⇒ 実技審査(各賞)



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、個人でご応募ください。

なお、応募の際は学校単位および個人の場合も、連絡先を明記してください。

*学校単位での応募:ご担当の先生、学校長名、高校住所、電話番号、メールアドレス

*個人応募:応募者氏名、応募者住所、電話番号(応募用紙の2ページ目に記載)

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の送付に必要です。それ以外の目的で利用することはございません。

- (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 2026年9月7日(月)消印有効 [募集開始 2026年7月14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:2026年10月10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:実技審査にかかる調理者の交通費、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、1~2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、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(地元の野菜、お米、発酵食品を使った料理がある)

◇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、報告書を作成し入賞・入選者に配布します。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。