

# あさ た 朝ごはん食べよう！ やまなし し 山梨市レシピコンテスト



しょうがくせいぶもん  
～小学生部門～  
ちゅうがくせいぶもん  
～中学生部門～  
こうこうせい いっぱんぶもん  
～高校生・一般部門～

かくぶもん  
各部門それぞれ

ゆうしゅうしょう さくひん しょうひんけん えん  
優秀賞 1作品 商品券5,000円

とくべつしょう さくひん しょうひんけん えん  
特別賞 1作品 商品券3,000円

ぼしゅうきかん  
募集期間

2023  
8.1(金) ▶ 8.31(木)

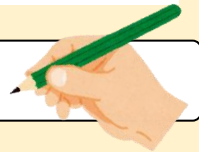
おうほしかく  
応募資格

しなゐざいじゅう しなゐざいきん しなゐざいがく かた  
市内在住、市内在勤、市内在学の方

さくひん じょうけん  
作品の条件

- ▷ 応募は1人1作品までとし、応募用紙1枚当たり1献立とすること。(5品目まで)
- ▷ 一般的に入手できる食材を使用すること。
- ▷ 概ね30分以内で完成できるものとし、食材の分量は2人分で1,000円程度とすること。
- ▷ 3色の食品群 赤(筋肉や骨のもととなるもの・・・肉、魚、卵、大豆製品など)  
黄(エネルギーとなるもの・・・ごはん、パン、麺類、油、砂糖など)  
緑(体の調子を整えるもの・・・野菜、きのこ、果物など)がそろっているレシピ

## おうぼようし きにゅうれい 応募用紙の記入例



レシピ名	①野菜たっぷりサンドイッチ	1 自由なイメージで名前を付けてください。
材料・分量 (2人分)	食パン6枚切り 1枚 ハム 1枚 トマト 30g	
作り方	①トマトを輪切りにする。 ②レタスを食べやすい大きさにちぎる。	
工夫したところ レシピのポイント	② (調理時間 15分) ・いろいろな野菜をサンドして一緒に食べられるようにした。	
		2 材料・分量はできるだけ具体的に書いてください。
		3 手順や工程をわかりやすく書いてください。
		4 アピールポイントを自由に書いてください。

応募作品記入用紙 (ページ下部にある、お名前、住所、電話番号なども必ず記入してください。)

<p>レシピ名</p>	<p>①</p>	<p>②</p>
<p>ざいりょう ぶんりょう 材料・分量</p> <p>(2人分)</p> <p>※材料はgやmlを正確に 記載してください。</p>		
<p>つくかた 作り方</p> <p>(調理時間含む)</p> <p>(完成写真はこの応募 用紙にホチキスで止めて 提出してください。)</p>	<p>(調理時間 分)</p>	<p>(調理時間 分)</p>
<p>くふう 工夫したところ</p> <p>レシピのポイント</p> <p>※具体的に 記入してください。</p>		

<p>フリガナ お名前</p>		<p>年齢</p>	<p>歳</p>
<p>がっこうめい かいしゃめい 学校名・会社名</p>		<p>学年</p>	<p>年</p>
<p>ほごしゃしめい 保護者氏名</p> <p>※小中学生のみ記載</p>			



③	④	⑤
<p style="text-align: center;">(調理時間 分)</p>	<p style="text-align: center;">(調理時間 分)</p>	<p style="text-align: center;">(調理時間 分)</p>

ご住所	〒
ご連絡先	TEL
	E-mail

せんこうほうほう  
— 選考方法 —

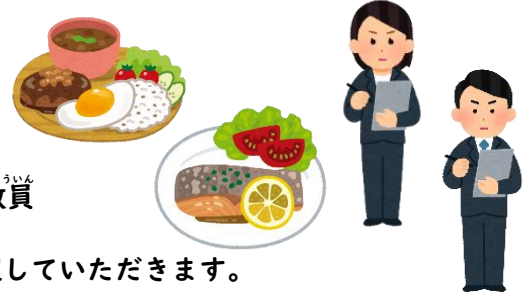
【1次審査】

審査員：山梨市食育推進会議委員、山梨市食生活改善推進員、山梨学院短期大学専任教員

審査基準：作品の条件を満たしているか確認します。

見栄え（彩り、盛り付け）、汎用性（作りやすさ）、普及性（材料の入手のしやすさ）の3項目で配点します。

→審査基準に基づき、小学生部門、中学生部門、高校生・一般部門の各部門から2作品を選出して最終審査に進みます。



【最終審査】

審査員：市長、副市長、教育長、山梨学院短期大学専任教員

審査基準：選出者は、応募した作品2人分を30分間で調理していただきます。

（小学生部門、中学生部門は、必要に応じて山梨学院短期大学学生が調理のサポートをします。）  
応募者による実際の調理の上、1次審査の審査基準による配点および、実食によるおいしさ（味付け）を評価します。

→審査基準に基づき、小学生部門、中学生部門、高校生・一般部門それぞれから優秀賞、特別賞を1作品ずつ決定し、表彰します。

おうぼほうほう  
— 応募方法 —

QRコードまたはメール、郵送、窓口でご提出ください。



QRコード



メール kenkozoshin@city.yamanashi.lg.jp

郵送

〒405-8501 山梨市小原西843  
山梨市役所健康増進課健康企画担当

ちゅういじこう  
— 注意事項 —

- ※実際に試作し、調味料および食材の分量並びに作り方をできるだけ明確に記入をお願いします。
- ※審査にかかる費用については、応募者の自己負担とします。
- ※応募作品はオリジナルのものに限ります。作品の写真は必ず添付をお願いします。
- ※応募作品は返却いたしません。
- ※応募いただいたすべての項目は、ウェブサイト、印刷物等に使用することがあります。



とあわせさき  
— お問い合わせ先 —

山梨市役所健康増進課健康企画担当 Tel:0553-22-1111 平日8:30~17:15