

やさい た たっぷり野菜を食べよう！



だい かい にしなりく かえ つく 第9回 西成区「くり返し作りたい

じたん せつやく やさい 時短&節約 野菜レシピコンテスト」

おうぼ ま
♪たくさんのご応募お待ちしております♪

☆テーマ：簡単につくることができて、リーズナブル
やさい た いっぴんりょうり
たっぷり野菜が食べられる一品料理

☆応募資格：(小学生の部) 区内在住の小学生
(一般の部) 区内在住、在勤、在学で中学生以上の方



☆応募方法：

- 応募用紙表面にオリジナルレシピ（未発表のもの）、裏面に応募者情報を記入し、提出してください。
- 使用材料と分量、作り方はおおまかで結構です。
- 料理の写真（L判・横）を貼るか、または枠内に直接イラストを描いてください。

☆募集締切：令和2年7月13日（月）

応募・問い合わせ先：西成区役所 保健福祉課（地域保健）

〒557-8501 西成区岸里1-5-20

電話：06-6659-9882

メール：health-nishinari@city.osaka.lg.jp

応募方法：メール、区役所へ送付、窓口に持参 のいずれかの方法

メールでも応募ができるようになりました



☆表彰：

小学生の部、一般の部から最優秀賞各1名に
表彰状と副賞、優秀賞他数名に表彰状と副賞、
応募者全員に参加賞を贈呈します。



これまでの優秀
作品を西成区
ホームページに
掲載しています



☆審査の流れ

●一次審査：調理時間、野菜の量や使い方、料理の独創性、アイディア、
彩りなどを、基準に各部からそれぞれ10作品程度選考します。

●一般投票：区民の方に投票していただきます。

●二次審査：専門的かつ総合的な審査に一般投票の得票数を加算し、順位を決定します。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、中止・変更になる場合があります。

じたん せつやく やさい 時短&節約 野菜レシピ。

(記入例)

りょうりめい 料理名 (タイトル)	(例) パパっと作って! リーズナブル! 超おいしいサラダ (^-^)																																	
ざいりょう ぶんりょう 材料と分量	材 料	分 量	材 料	分 量																														
<table border="1"> <tr> <td>(例)</td> <td>だいこん</td> <td>せんち 2 cm (60 g)</td> <td>しろ</td> <td>白すりごま</td> </tr> <tr> <td></td> <td>トマト</td> <td>1/4個(40 g)</td> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>かにかまぼこ</td> <td>ほん 2本(20 g)</td> <td>す</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>マヨネーズ</td> <td>おお 大さじ1</td> <td>酢</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>さとう</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>砂糖</td> <td></td> </tr> </table>					(例)	だいこん	せんち 2 cm (60 g)	しろ	白すりごま		トマト	1/4個(40 g)	しょうゆ	小さじ1		かにかまぼこ	ほん 2本(20 g)	す	小さじ1		マヨネーズ	おお 大さじ1	酢	小さじ1/2				さとう					砂糖	
(例)	だいこん	せんち 2 cm (60 g)	しろ	白すりごま																														
	トマト	1/4個(40 g)	しょうゆ	小さじ1																														
	かにかまぼこ	ほん 2本(20 g)	す	小さじ1																														
	マヨネーズ	おお 大さじ1	酢	小さじ1/2																														
			さとう																															
			砂糖																															
つく かた 作り方	<p>(例) だいこんは皮をむいてせん切りにし、水にサッとおします。 (スライサーを使えば、さらに簡単・時短!!) 手で、かにかまぼこをさきります。 調味料とごまをよく混ぜ合わせ、だいこん、かにかまぼこの順に盛った うえにかけます。 へたを取ったトマトを、縦半分、横半分に切り、上に飾ります。 ※だいこんの葉があれば、みじん切りにし、上にちらすと彩りが良くなります。</p>																																	
ちょうりじかん 調理時間	(例) 10分																																	
コメント (アピールポイントなど)	(例) 時短でお財布にも優しいのに、やみつきになる味!!																																	

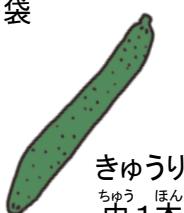
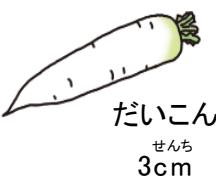
たっぷり野菜(100 g)の目安量

りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜



れいとうやさい
冷凍野菜も
つか
使えるよ

た やさい その他の野菜



No (事務局で記入します)

じたん せつやく やさい
時短&節約 野菜レシピ

おうほ ようし おもてめん
応募用紙(表面)

うらめん きじゅう
裏面も記入してください

りょうり めい 料理名(タイトル)					
ざいりょう ぶんりょう 材料と分量 ひとりぶん [一人分]	ざい りょう 材 料	ぶん りょう 分 量	ざい りょう 材 料	ぶん りょう 分 量	
やさい 野菜をチェック	まえ 前のページの野菜の目安量を さんこう 参考に確認しましょう。 つか 使っている場合は「〇」を はい つけましょう。⇒		やさい 野菜をたっぷり つか 使っているか	つか 使っている野菜の中に、 やさい 緑 黄 色野菜はあるか	
つく かた 作り方					
ちょうりじかん 調理時間	_____ 分				
コメント (アピールポイントなど)					

りょうり しやしん えるばん よこ
料理の写真 (L判・横) を貼り付けるか、または枠内に直接イラストを描いてください。

おうほしょじょうほう ひっす
応募者情報(必須)

おうほしょじょうほう から きにゅう
応募者情報は必ず記入ください。
ともだち いっしょ かんが ぱあい
お友達と一緒に考えた場合はグループ
さくひん だ
で1作品を出してください。



じゅうしょ
住所

しめい
氏名(ふりがな)

でんわばんごう
電話番号

がっこうめい がいとう かた
学校名(該当する方のみ)

がくねん
学年

■応募作品の取り扱いについて

○応募作品の所有権及び著作権は主催者に帰属し、区役所の広報(ホームページ・区広報紙等)及び、区内の食育
すいしんけいはにつつかつどう かつよう
の推進啓発活動に活用させていただくことがあります。

○応募作品の返却はできません。

■個人情報の取り扱いについて

○本事業で収集した個人情報は、大阪市個人情報保護条例を遵守し、「野菜レシピコンテスト」目的以外で用
いることはありません。

○入賞作品の広報・ホームページへの掲載や、展示等を行った際には、お名前・お住まい地区名・学校名・学年を
はづきよう
発表いたします。

【事業の目的】

大阪市では「第3次大阪市食育推進計画」(以後、推進計画という)に基づき、平成30年度
ねんかん しょくいく すいしん ぐたいてき とく けいかくもくひょう さだ
から6年間でさらに食育を推進するための具体的な取り組みや計画目標を定めました。

すいしんけいかく もくひょう しみん やさいせしゅりょう げんじょうち
推進計画の目標には、市民の野菜摂取量を現状値245.9gから350gに、緑黄色野菜を
げんじょうち かいせん さだ
現状値87.7gから120gに改善すると定めています。

しょくいくてんなど じっし しみん やさい せしゅりょう すく りゆう やさい りょうり
食育展等で実施している市民アンケートでは、野菜の摂取量が少ない理由が「野菜を料理
するものが面倒だから」が最も多く、次いで「野菜の価格が高いから」でした。

こんねんど やさい た い ひがいりょうり
そこで、今年度のレシピコンテストのテーマを野菜が食べやすくなるよう「時短と節約に配慮
し、野菜がたっぷり食べれる一品料理」とします。

ゆうしゅうさくひん など けいさい くみん ひろ しゅうち こと ひ ひ
コンテストの優秀作品は、ホームページ等でレシピを掲載し、区民に広く周知する事で、日々
こんだて と い かてい しょくせいいかつかいぜん
の献立に取り入れていただき、ご家庭の食生活改善につなげていただきます。

じどう じょう ちゅうがくせいとう すこ せいちょう しょくせいいかつしゅうかん かくりつ ぜんせだい
また、児童(小・中学生等)の健やかな成長のための食生活習慣の確立と、全世代の
けんこう すいしん じっし
健康を推進するため実施します。

主催：西成区食育推進ネットワーク

(小学校栄養教育推進委員会、公立幼稚園、私立保育園、公立保育所、子育て支援センター、
食生活改善推進員協議会、イズミヤ株式会社、南大阪ヤクルト販売株式会社、区役所(順不同))

後援：西成区保健医療福祉協議会

協力：大手前大学

協賛：イズミヤ株式会社、南大阪ヤクルト販売株式会社

西成区医師会、西成区歯科医師会、西成区薬剤師会、カゴメ株式会社