

か た
よく噛んで おいしく食べよう！

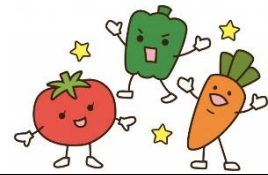


だい かい にしなりく
第10回 西成区「カムカム ウェルカム

か しょくざい つか
よく噛める食 材を使った レシピコンテスト

お う ほ 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、
よく噛める食 材を使った一品料理



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、窓口を持参 のいずれかの方法

メールで応募が
できます



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、私立幼稚園、公立幼稚園、私立保育園、公立保育所

子育て支援センター、子ども・子育てプラザ、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）

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、カゴメ株式会社

よろしい茸工房、株式会社セレッソ大阪

いっばんしゃだんほうじんおおさかにしなりく い しかい いっばんしゃだんほうじんにしなりく し か い し か い

一般社団法人大阪市西成区医師会、一般社団法人西成区歯科医師会

いっばんしゃだんほうじんにしなりくよくざいしかい

一般社団法人西成区薬剤師会

（順 不同）

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



☆応募資格：（小学生の部）区内在住の小学生

（一般の部）区内に在住、在勤、在学中で中学生以上の方

☆応募方法：

- ・応募用紙①に応募者情報を、応募用紙②にオリジナルレシピ（未発表のもの）を記入し、提出してください。（応募用紙①と②はきりとらないでください）
- ・料理の写真（L判・横、データの場合3MB以下のJPEG）または枠内に直接イラストを描いてください。
- ・記入の際は2B鉛筆やボールペン等ではっきりと記載してください。

☆募集締切：令和3年7月12日（月）

※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。



【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。

推進計画の目標には「よく噛んで味わって食べる等の食べ方に関心のある市民の割合」を現状値44.8%から55%以上に改善すると定めています。

食べ物を噛むためには、十分な口腔機能の発達、維持が不可欠です。よく噛む事は、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させるという重要な役割を持ちます。

そこで、今年度のレシピコンテストのテーマをよく噛んで味わって食べる事に関心が持てるよう「よく噛んでおいしく食べよう カムカムウェルカム よく噛める食材を使ったレシピ」とします。

コンテストの入賞作品は、ホームページ等でレシピを掲載し、区民に広く周知することで、日々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。

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、全世代の健康を推進するために実施します。

■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、大阪市内の食育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、レシピコンテスト及び大阪市が実施する保健事業に使用します。

○作品を広報紙・ホームページへの掲載等を行う際には、お名前・学校名・学年・お住まいの地区名を発表いたします。

☆コンテストのながれ

●一次審査：主に4つの基準（「よく噛める食材・調理法」「適切な調理時間」「独創性がある」「アイディアがある」「彩りが良い」等）で審査し、小学生・一般の部から各10作品程度を選考

●二次審査：一次審査で選考された作品を専門的かつ総合的な審査を行い、賞を決定

●入賞者に表彰状と副賞、応募者に参加賞を贈呈

きりとり

応募者情報は必ずご記入ください。1人1作品。お友達と一緒に考えた場合はグループで1作品を出してください。

応募用紙①

住所

氏名（ふりがな）

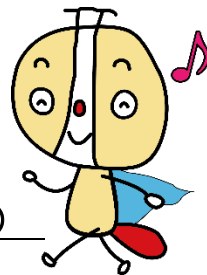
電話番号

応募者名簿番号

（学校で記入します）

※応募用紙①と②は、きりとりしないでください

※応募用紙②の学校名と学年は該当する方のみご記入ください



しめい
氏名

がっこうめい
学校名

ねんせい
年生

おうほうし
応募用紙②

しょくいくてん ほ
食育展で貼ることができます

No
じむきょく きにゆう
(事務局で記入します)

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

いっしょくぶん
〔一食分〕

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

つく かた
作 り 方

か
よく噛めるかを
チェック

か しょくざい
よく噛める「食材」
ちょうり くふう など きさい
「調理の工夫」等を記載
りめん か しょくざい
(裏面の「よく噛める食 材」や
くホーイ°-ヅ°を参考に)

くふう
工夫したことや
アピールポイント

ちょうりじかん
調理時間

ぶん
分

りょうり しやしん えるばん よこ
料理の写真 (L判・横、データの場 合 3 M B 以下 の J P E G) 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。

きにゅうれい
(記入例)

りょう り めい 料理名 (タイトル)	サイコロみたい!! カムカムチキンサラダ (へっ)			
ざいりょう ぶんりょう 材料と分量 いっしょくぶん 〔一食分〕	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
	だいこん トマト きゅうり とりももにく 塩こしょう	2cm (60g) 1/4こ(40g) 1/4ほん(20g) 1/4まい(60g) 少々	しょうゆ ごまあぶら す すりゴマ レモンじる とりがらスープのもと	小さじ1 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1 少々 小さじ1/2
つく かた 作 り 方	① だいこん・トマト・きゅうりを1.5cmの角きりにきる。 ② とりももにくはフォークで10か所程度さし、塩こしょうをふり、グリルで13分焼く。焼きあがったら1.5cmの角きりにきる。 ③ 調味料を混ぜあわせる。 ④ ①②③を混ぜあわせ、お皿に盛る。			
よくかめるかを チェック	生野菜 (だいこん・きゅうり)・とりももにくでカムカム度アップ			
くふう 工夫したことや アピールポイント	全部1口サイズで噛みやすい!! いらずがよく食欲をそそる			ちょうりじかん 調理時間
				20分

よくかめる食材

(かたい食べ物・弾力のある食べ物・食物せんいの多い食べ物)



カムカム度アップ調理法

区のホームページを見て参考にしな

○野菜・肉等は繊維にそってきるとカムカム度がアップ(↑)するよ