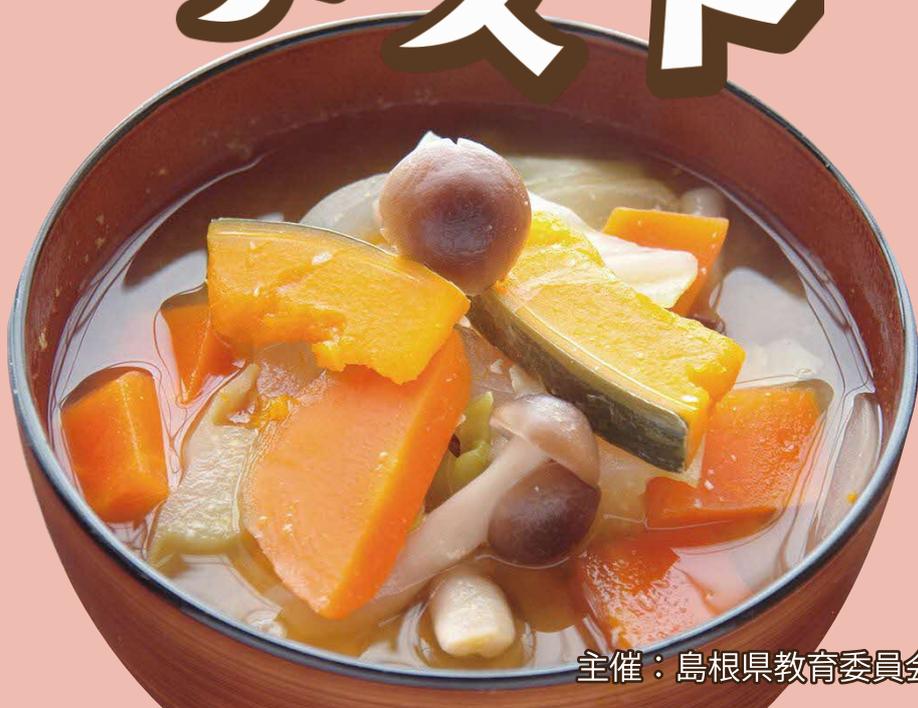


高校生みそ汁 コンテスト

テーマ
簡単！健康！
実たくさん！



島根県観光キャラクター「しまねっこ」
島観連許諾第8202号



主催：島根県教育委員会

対象

島根県内の公立学校の高校生（特別支援学校の高等部の生徒を含む）

応募条件

★募集期間★

2024 8/22 木
10/25 金

テーマ 「簡単！健康！実たくさん！」

- 1 ペア（二人）の申し込みを基本とするが、単独（一人）も可とする。
・ただし、一人1作品とし、重複しての応募は不可とする。
- 2 レシピについては、以下を満たすものであること。
・手軽にできるものであること（調理が15分以内でできること）。
・島根県産の味噌を使うこととし、味噌の他に島根県産の食材を1点以上使うこと。
・4人分の食材費が700円以内でつくれるものであること。
・未発表のものであること（オリジナルであること）。
- 3 作成したレシピに沿って調理した動画を提出すること。
・動画はわかりやすく編集して構わないが、動画全体が20分以内となるようにすること。
・調理の工程はノーカットとし、15分以内に終わるようにすること。

応募方法



・ Google フォームに必要事項を記入（動画のリンク先含む）し、レシピ（PDF）を添付して送信する。
<http://forms.gle/LrM9GDhUnnLYMAQT7>

※Google ドライブにアップロードした動画の共有リンクをフォームに記入する。

・ レシピには以下の内容を必ず記載すること。

■レシピ名 ■材料名 ■4人分の分量 ■調理時間 ■作り方・手順 ■こだわり・アピールポイント

表彰・賞品

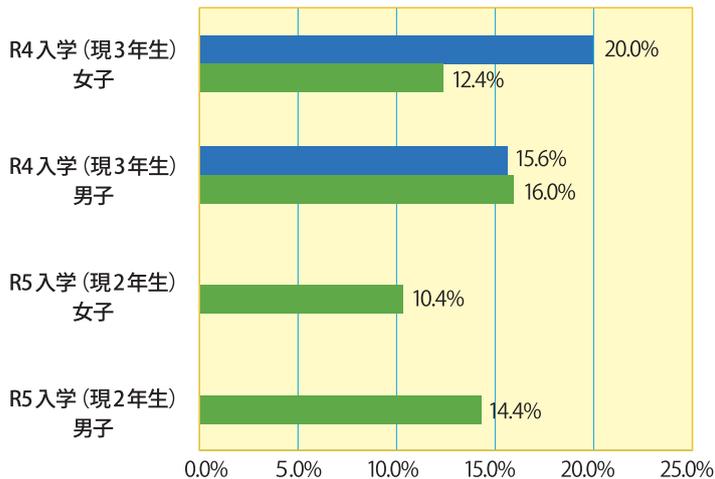
審査結果の発表は
12月中旬予定

最優秀賞	1ペア（3,000円のQUOカード+島根の県産品）
優秀賞	1ペア（2,000円のQUOカード+島根の県産品）
優良賞	2ペア（1,000円のQUOカード+島根の県産品）
審査員特別賞	1ペア（1,500円のQUOカード+島根の県産品）

高校生の朝食欠食率 「しまねっ子!元気アップレポートより」

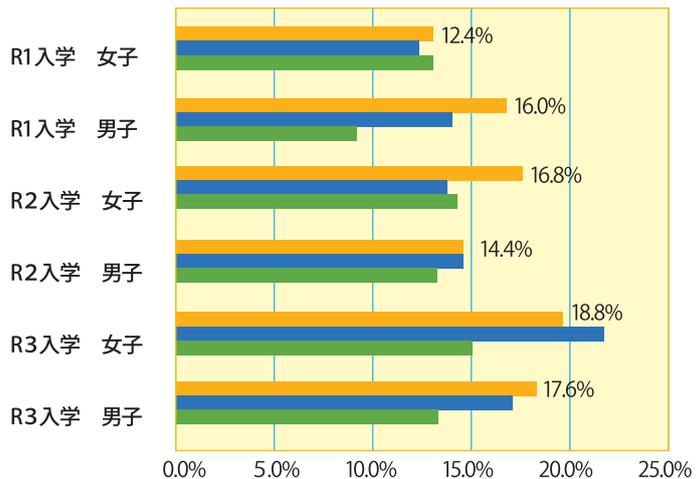
R4年度・R5年度 入学生

■ 2年次 ■ 1年次



R1年度～R3年度 入学生

■ 3年次 ■ 2年次 ■ 1年次



<食べよう朝食> 「脳力」アップは朝食から!

★朝食を食べることは、栄養補給だけでなく、体内時計のリズムを整えることになり、心身の健康の保持につながります。

★毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率や体力調査の体力合計点が高い傾向にあります。

—農林水産省「令和4年度 みんなの食育白書」より—

朝食に必要な栄養素

ブドウ糖

- ・脳のエネルギー源
- ・不足するとイライラしたり、集中力がなくなる原因

たんぱく質

- ・記憶、言語、思考、運動神経伝達に重要な役割
- ・高い集中力を維持するために大切

ビタミン

- ・ブドウ糖やたんぱく質が正しく使われるために必要な栄養素
- ・疲れをとったり、ストレスを和らげる

島根県教育委員会
「食の学習ノート」より



ご飯(ブドウ糖)に「みそ汁」を組み合わせると、栄養バランスがアップするよ!
「みそ汁」は、野菜、海藻類、卵など、“実”をいっぱい入れることで、不足しがちな栄養が「いっぱい」摂れるし、だしを使うと塩分をひかえめにすることもできるし、効果もいろいろあるよ。

「朝はいっぱいのみそ汁を飲もう!!」

①目覚めに効果があります。

みそ汁を食べると体が温まります。体の代謝を助けてくれるビタミンB群も含まれているので、体を目覚めさせてくれます。

③熱中症予防にもなります。

野菜や海藻を“いっぱい”入れたみそ汁は、熱中症予防に必要な「水分」「ミネラル」「塩分」を含んでいます。また、野菜を“いっぱい”入れることで運動後の疲労回復に欠かせない「ビタミン」も補給できます。

県内産のお味噌や野菜を
たくさん使ってほしいにゃ

②体調を整えます。

みそ汁に含まれる成分によって、体にたまった老廃物を洗い流してくれる働きがあります。

④効率よく作れます。

みそ汁は、前日に準備したり、冷凍することもできるので、短時間で、手軽に作るができます。

