



島根県観光キャラクター  
「しまねっこ」  
島観連許諾第9348号

令和8年度

高校生

# みそ汁コンテスト

簡単!健康!実adakusan!

朝はいっぱいの  
みそ汁を飲もう!!



「野菜たっぷりあったかみそ汁」  
令和6年度  
最優秀賞



「洋風具だくさん味噌汁」  
令和7年度  
最優秀賞

## 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)

## 応募期間

令和8年  
8月20日(木)~10月21日(水)

主催:島根県教育委員会

## 応募条件

- ① 応募は1名~3名で行うこと。  
・同一人物が複数応募することは不可とする。
- ② 応募レシピは、以下を満たすものであること。  
・手軽にできるものとし、調理が15分以内でできること。  
・味噌は島根県産のものを使うこと。  
・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円以内で作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 作成したレシピにそって調理した動画を提出すること。  
・調理工程がわかるように編集し、動画全体が10分以内となるようにすること。

### ● レシピに必ず記載 ●

- レシピ名
- 材料名  
(島根県産のものがわかるように)
- 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

## 応募方法

Googleフォームに必要事項を記入(動画のリンクを含む)し、レシピを添付して送信する。

<https://forms.gle/1f5Q9TtSx2aUZb7i9>



## 表彰副賞

最優秀賞 1チーム(3,000円のQUOカード+副賞×人数分)  
優秀賞 1チーム(2,000円のQUOカード+副賞×人数分)  
審査員特別賞 1チーム(1,500円のQUOカード+副賞×人数分)  
優良賞 2チーム(1,000円のQUOカード+副賞×人数分)

【副賞】にゃんもにゃにゃ・オールインニャンクリーム・  
松江ラーメン3種食べ比べセット など



お問合せ先

島根県教育庁保健体育課健康づくり推進室 TEL(0852)22-5425

副賞提供:有限会社 小西本店

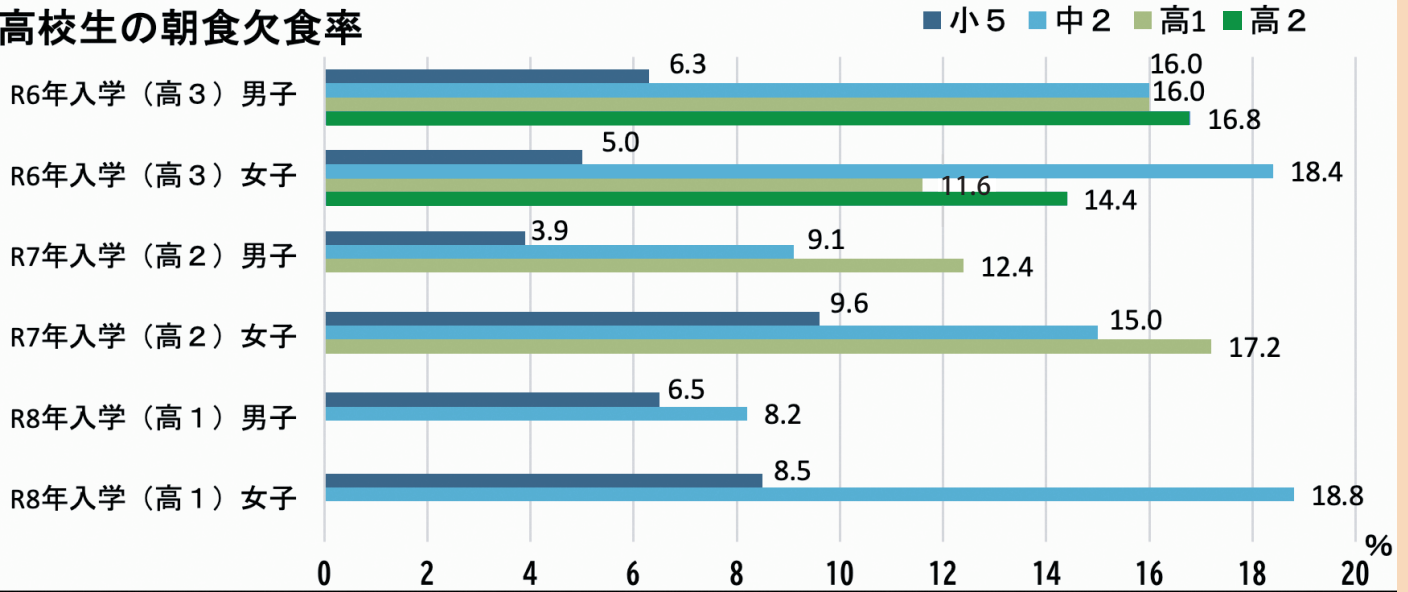
# 毎朝、朝食を食べていますか？

小学生のころと比べて、  
欠食する人が増えていく  
傾向があります。



「しまねっ子！元気アップレポート」より \*時々とる(週2~3日)・ほとんどとらないと解答した割合

## 高校生の朝食欠食率



## 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？



- 朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています
- 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています



出典:「食育」ってどんないいことがあるの?~エビデンス(根拠)に基づいてわかったこと 統合版 [農林水産省]より  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html> の一部抜粋

## 朝食にみそ汁を取り入れよう!!

地産地消やフードロスも考えてみよう!

### ●目覚めに効果がある●

朝食を食べることは、朝の光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消する働きがあります。また、みそ汁を食べると体が温まり、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。

### ●熱中症予防にもなる●

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。

### ●栄養バランスが良い●

ご飯と「みそ汁」の組み合わせは、「みそ汁」の“実”を工夫することで、ぶどう糖+たんぱく質+ビタミンが摂取できる、最適な朝食になります。だしを使うことで、塩分を抑えることもできます。

みそ汁を作ってみてにゃ



過去の「みそ汁コンテスト」の入賞作品のレシピと調理動画を、保健体育課HPで公開しています。

