

# 令和6年度（第10回）「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクール実施要領

## 1 目的

島根県では、児童生徒の朝食欠食率は学年が上がるにつれて高くなり、令和4年度島根県県民健康栄養調査によると20歳代・30歳代の男性で約3人に1人、女性で約4人に1人が朝食を毎日食べる習慣がない。また、野菜摂取は1～2皿と少ない状況であり、引き続き若い世代の「食」に課題がある。また、朝食を食べる習慣や「食」に関心を持つためには、色々な食材を知ることや自分で調理できる力を身につけることが必要である。

このことから、子どもの時から食への関心を高め、調理体験を増やす機会とするため、料理コンクールを開催する。

## 2 実施主体

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議（栄養・食生活、歯科保健部会）、隠岐保健所

## 3 応募テーマ、応募要件

(1) 応募テーマ 「簡単に作れる！いつもの朝ごはんにとひと工夫」

(2) 応募要件

- ①簡単！時短！の朝ごはん1品
- ②調理経験のない人でもチャレンジできる
- ③食材に「野菜・海藻・きのこ類」から2種類以上使う

【簡単！時短！のヒント】  
インスタント食品や缶詰、冷凍食品を使うのもイイね！

## 4 応募対象

海士町、西ノ島町、知夫村、隠岐の島町に在住の小学生（5、6年生）、中学生、高校生

## 5 募集期間、応募先

(1) 募集期間 令和6年7月22日（月）～令和6年9月6日（金）（必着）

(2) 応募先 〒684-0302 隠岐郡西ノ島町大字別府字飯田56-17

島根県隠岐支庁隠岐保健所 島前保健環境課

## 6 審査

(1) 審査員 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議 栄養・食生活、歯科保健部会員

(2) 審査方法 書類審査

(3) 審査基準 「手早さ」「アイデア」「普及性」などの項目で審査

## 7 表彰

(1) 最優秀賞 1作品

(2) 優秀賞 数作品

(3) 学校賞 1校：特に積極的に参加した学校を表彰

※各賞に賞状と副賞を贈呈し、応募者全員には参加賞を贈呈

## 8 表彰式

町村単位で表彰式を実施（審査員が対応。表彰場面は今後検討）

## 9 応募作品の取り扱い

応募作品の著作権、写真・出版物その他への使用权については、主催者である隠岐圏域健康長寿しまね推進会議、隠岐保健所に帰属する（氏名の公表も有）。また、過去の受賞作品も含め各種媒体で広くレシピを紹介する。

# 第10回

## わが家の一流シェフ in 隠岐 料理コンクール

応募期間 令和6年7月22日（月）～令和6年9月6日（金）必着  
《 応募要項 》

- 【目的】 ①朝食を食べる子どもを増やす  
②色々な食材を知り、自分で調理できる力を身につける

島根県では、児童生徒の朝食欠食率は学年が上がるにつれて高くなり、20歳代・30歳代の男性で約3人に1人、女性で約4人に1人は朝食を毎日食べていません。朝食を食べることや食生活へ関心をもつためには、色々な食材を知ることや自分で調理できる力を身につけることが大切です。

【対象】 海士町、西ノ島町、知夫村、隠岐の島町に在住の小学生（5、6年生）、中学生、高校生

【応募テーマ】 「簡単に作れる！いつもの朝ごはんにとひと工夫」

### 【応募の決まり】

- ① 簡単！時短！の朝ごはん1品
- ② 調理経験の少ない人でもチャレンジできる
- ③ 食材に「野菜・海藻・きのこ類」から2種類以上使う

【簡単！時短！のヒント】  
インスタント食品や缶詰、  
冷凍食品を使うのもイイね！



### 【応募方法】

- ① 応募用紙に必要事項を記入してください（応募用紙はコピー（A3）でも良い）  
※隠岐保健所ホームページからもダウンロードできます。下のQRコード参照
- ② 完成した料理の写真を1枚貼ってください（データ送付でも良い）
- ③ 下記応募先まで郵送、持参またはメールしてください。  
※応募に係る費用は、応募者の負担となります。

【審査方法】 書類審査

【表彰】 最優秀賞（1作品）、優秀賞（数作品）、学校賞（1校）

※各賞に賞状及び副賞を贈呈します。また、応募者全員には参加賞があります。

### 【活用方法】

主催者のホームページにてレシピ紹介、主催者や町村等の啓発活動に活用のほか、パンフレットや広報紙面等に掲載するなど、幅広い活用を予定しています。

### 【注意事項】

- ① 応募作品のレシピの著作権、写真・出版物その他への使用権については、主催者に帰属します。  
（お名前も公表します）
- ② レシピ及び料理の写真は返却しません。

### 【問い合わせ及び応募先】

島根県隠岐支庁隠岐保健所 島前保健環境課  
〒684-0302 隠岐郡西ノ島町大字別府字飯田 56-17  
《TEL》08514-7-8121  
《メール》oki-hc-dozen@pref.shimane.lg.jp

保健所ホームページ  
はこちら！





# 記入例

## 応募用紙

ふりがな	しまね たろう	学校名	まめな小学校	学年	6年
氏名	島根 太郎				
住所	〒684-0302 隠岐郡西ノ島町大字別府字飯田 56-17		連絡先 (TEL)	08514-7-8121	
メニュー名	野菜ミックスで簡単！炊き込みご飯				
材料名	分量(g) (4人分)	<p><b>*注意すること</b> 分量の記載は、ごく少量の場合（香辛料など）を除いて、使用量（グラム数）または目安量（中1個、大さじ1など）を記載すること。</p> <p><b>ここに、できた料理の写真（またはデータ）をお貼りください</b></p> <p>*写真は1枚ですく1人分の写真またはく4人分の写真 *写真の場合は裏にあなたのお名前とメニュー名、1人分または4人分をお書き下さい。 *データの場合も上記内容がわかるようにしてください。</p>			
米	2合				
水	適量				
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ4				
冷凍野菜ミックス	180g				
刻み油揚げ	20g				
-----	-----				
作り方					
① 米を洗って炊飯釜に移し、めんつゆを加え、2合の目盛りまで水を加える。					
② ①の中に冷凍野菜ミックスと刻み油揚げを加え炊飯する。					
-----					
-----					
					調理時間
炊飯時間を除く					10分
調理のコツ・ポイント		栄養バランスを考えてみよう！ 応募メニューと一緒に食べるなら、どんな料理？！			
冷凍野菜やカットした食品で包丁もまな板も使わないから楽ちゃん		果物			
今回取り組んだ感想					
野菜ミックスを別の冷凍食品に変えて、作ってみたいなと思いました。					
【わたしの食のプラスワン】 健康をちょっとだけ意識して、実行している項目をチェックしてください（あてはまるものすべてにチェック）					
<input type="checkbox"/> 家族で一緒にご飯を食べる <input checked="" type="checkbox"/> 日3食（朝・昼・夕）食べる <input checked="" type="checkbox"/> 好き嫌いしない <input checked="" type="checkbox"/> 夕食後にお菓子・ジュースは食べない（飲まない）ようにしている <input type="checkbox"/> 塩辛いものは食べないようにしている <input checked="" type="checkbox"/> その他（毎朝、牛乳を飲むようにしている、どのような食材が使われているか気にする）					