

『がっつり朝活！めざまし朝ごはん』 レシピコンテスト 参加募集



朝ごはん、ちゃんと食べていますか？

朝ごはんは、「脳を働かせる！」「からだを動かす！」「からだを育てる！」大切な栄養源です。今日1日を大切にするために、未来の自分へエールをおくるために、ちゃんと食べる『朝活』を習慣づけましょう。


そこで、あなたがイチ押しする我が家の朝ごはんや、からだがよろこぶ手軽でアイデア・工夫を凝らした朝ごはんメニューを募集します。たくさんのご応募お待ちしております！

- ★ 対象 山添中学校生徒並びにその家族、及び教諭
- ★ 募集内容
 - ① 栄養バランスを考える。
 - ② 地産地消・季節の食材を使う。
 - ③ 自分たちでも手軽に作ることができる。
 - ④ オリジナルメニューであること。
 - ⑤ 料理形態や品数は問わないので、1食分の献立を考える。
 - ⑥ 分量の記入については、わかる範囲内でよい。
- ★ 提出日 平成29年9月1日(金)
- ★ 提出先 各学級担任
- ★ 審査 主催者により審査し、優秀な作品は表彰します。
- ★ 選考レシピは、9月の文化発表会でパネル展示します。また、応募いただいたレシピの著作権・使用权は山添村に帰属され、村の健康づくり推進のために活用します。
- ★ 主催 山添村
- ★ 問い合わせ 山添村保健福祉課 TEL 0743-85-0045 (担当 太田)
山添中学校 TEL 0743-85-0109 (担当 増田)

応募者全員に、
参加賞がありま〜す！



『がっつり朝活！めざまし朝ごはん』レシピコンテスト応募用紙

学年 年	氏名	
	協力してくれた家族氏名	
テーマ (タイトル)		
<できあがり写真（写真の裏に名前を記入してください）> 	<地産地消ポイント>	
	<工夫したポイント>	
	<調理時間> 分	
◎献立名 <材料（ 人分）・分量>	<作り方>	
<感想> 		

◎献立名 <材料（ 人分）・分量>	<作り方>