

メニューコンクール 応募用紙

テーマ

エネルギー代謝をサポート！
ビタミンB1・B2がとれるメニュー

ボールペンまたはHB以上の鉛筆で、オモテ、ウラの両面を記入してください。

中学校	年 組 フリガナ 氏名
-----	----------------------

料理の名前	調理時間 分
-------	---------------

料理で使った「ビタミン B1または B2の多い食品」を書いてください。 1: 2: 1・2の他に使ったもの:	料理の写真
料理のアピールポイント	

材料(4人分)	作り方
---------	-----

お預かりする個人情報は、応募受付後の連絡及び記念品の発送のみに使用します。

フリガナ 氏名	フリガナ 保護者の方の氏名
住所 〒	保護者の方の電話番号

記念品(イメージ)



友好都市・伊那市のうまいものセット

レシピカード(昨年度例)



健康づくりキャラクター「しんじゅく健康フレンズ」について

こんにちは!
しんじゅく健康
フレンズです

3人の使命は、
区民の健康寿命を
のばすこと!
そのために、
“からだにいいこと”を
楽しく区民の方に
届けます

栄養 菜々

やんちゃで好奇心いっぱい。
グルメで食いしん坊!
食べ過ぎてしまうことも。

運動 ケンゾウ

新宿をこよなく愛し、真っすぐな心を持つ。
毎日運動をしないと気が済まない、あつい性格。
なぜか健康増進法に詳しい。

休養 こころ

おっとりしていて、癒し系。
気が弱い一面も。

しんじゅく健康フレンズとは、健康づくりの基本である「運動」「栄養」「休養」をテーマにした、新宿区の健康づくり推進キャラクターです。区では、この「しんじゅく健康フレンズ」と一緒に、健康づくり事業を展開しています。