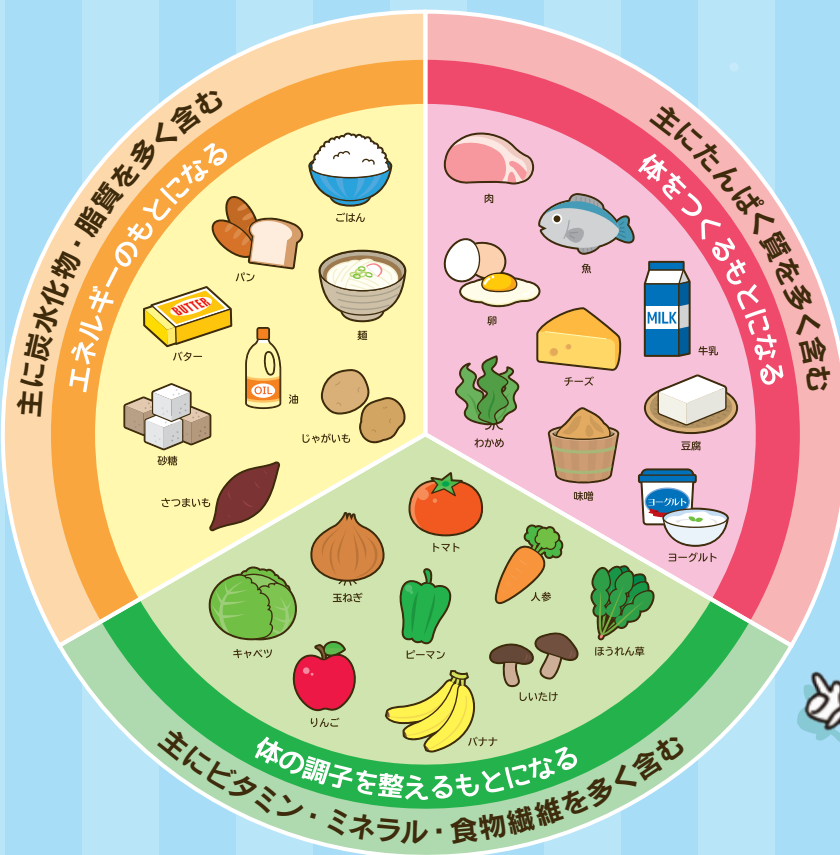




テーマ

おしえて！あなたの自慢レシピ

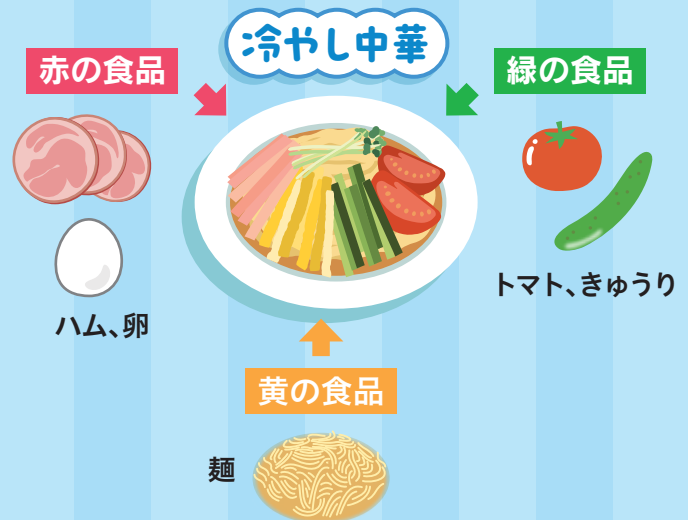
赤・黄・緑をそろえて一皿で完結！ お手軽バランスメニュー



栄養バランスのよい食事とは、さまざまな食品を組み合わせ、体に必要な栄養素を過不足なくとれる食事を指します。「三色食品群」は栄養素の働きの特徴から食品を3つのグループに分けたものです。各グループの食品を組み合わせることで、栄養面のほか、見た目にもバランスのよい食事になります。一皿にこの三色の食品がそろった手軽に作れるおすすめバランスメニューを募集します！



赤・黄・緑
それぞれの食品群から
1つ以上食品を入れよう



令和8年度
新宿区

メニューコンクール 募集要領

目的

食材とのふれあいや料理体験を通じて、食を大切にする心を養い、健康的な食生活を身に付ける。

募集テーマ

赤・黄・緑をそろえて一皿で完結！ お手軽バランスメニュー

成長期の体を元気に保つためには、「三色食品群」の各グループからバランスよく食品をとることが大切です。しかし、忙しい毎日の中で多くの品数を用意するのは大変です。そこでおすすめなのが、必要なエネルギー・栄養素がまとめてとれる一皿料理です。このコンクールをきっかけに、身近な食材を使って、栄養バランスとおいしさを工夫したオリジナル料理を考えてみましょう。

応募対象

区内在住・在学の中学生

応募要件

① 一皿料理で、三色食品群それぞれの食品が入っていること

※「三色食品群の食品」は、表面の食品例を参考にしてください。 ※肉、魚介類、卵は加熱調理を基本とします。
※定食を一皿に盛り付けたものは対象外とします。（ご飯、ハンバーグ、野菜ソテーの盛り合わせ…×、ロコモコ丼…○）

② 比較的手に入りやすい食材を使い、30分程度で4人分作れるもの

③ オリジナルで未発表の料理

審査方法

① 一次審査

- 書類選考の上、優秀作品10作品を選出します。
- 優秀作品に選ばれた方には、9月中旬に二次審査の詳しい内容をご連絡します。

② 二次審査

- 応募メニューを実際に調理していただき、調理手順、盛り付け、味付け等の審査を行います。
※使用する食材は各自でご用意いただきます。

日時：令和8年10月17日（土） 午後0時45分～午後4時30分

会場：東京調理製菓専門学校（新宿区西新宿 7-11-11）

表彰式

- 優秀作品の中から二次審査当日に最優秀賞を決定し、賞状と記念品を授与します。
- 優秀作品のレシピは、区のホームページに掲載する他、レシピカードにして、区内スーパーマーケット等で配布します。

応募期間

令和8年8月3日（月）～8月31日（月） ※必着

右側の応募用紙に必要事項を記入し、郵送または持参してください。

※区立中学校の生徒は、各学校へ提出してください。 ※持参の受付は、平日午前8時30分～午後5時

申込み・問合せ先

新宿区健康部 健康づくり課 健康づくり推進係

〒160-0022 新宿区新宿5-18-14 新宿北西ビル5階

電話 03(5273)3494 FAX 03(5273)3930