



藍住町町制施行70周年記念 令和7年度朝食アイデア料理コンクール

主催 藍住町
藍住町健康づくり推進協議会
藍住町学校における食育推進委員会



☆早寝、早起きの習慣を

私たちの体には、朝に目覚め、日中は活動し、夜は眠るという1日24時間の「体内リズム」があります。食事が不規則だったり、夜ふかししたりすると、そのリズムが乱れ、成長ホルモンや血圧などに影響が出ます。早寝・早起きで、体のリズムを整えましょう。

☆朝食で1日を元気にスタート

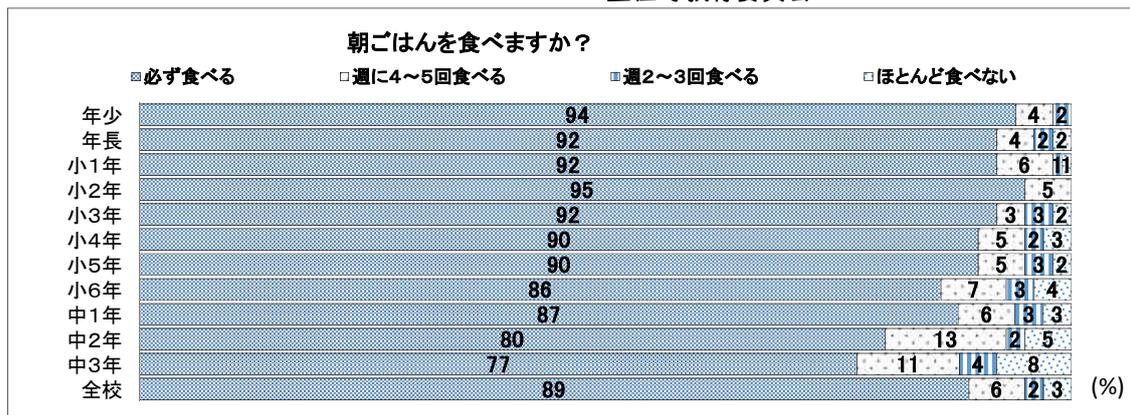
朝食には、寝起きの体を目覚めさせ、活動できる状態にする役割があります。何も食べずに昼まで過ごすとう糖値が低いため、頭はぼんやりし、元気も出ません。また、朝しっかり食べるとよけいな間食をしなくてすみ、1日の栄養バランスもとりやすくなり、便通もよくなります。

今回の朝食アイデア料理コンクールでは、日常の食卓に手軽に取り入れられるアイデアメニューを募集し、町民の健康づくりに貢献することを目的としています。

次の応募規定により、ご応募ください。

令和6年度「早寝・早起き・朝ごはんについてのアンケート」結果

藍住町学校における食育推進委員会
藍住町教育委員会



藍住町の幼稚園、小学校、中学校（幼稚園と小学校1・2年生は保護者）を対象にしたアンケートです。

藍住町の幼稚園406人、小学校1,996人、中学校840人、合計3,242人に回答をいただきました。

令和6年度の全国学力・学習状況調査・質問調査の朝食摂取状況では、朝ごはんを毎日食べている小学校6年生は83.4%、中学校3年生では79.1%でした。

藍住町の小学校6年生では全国の朝食摂取状況よりも朝食を「必ず食べる」割合が高く、中学校3年生では全国の朝食の摂取状況よりも朝食を「必ず食べる」割合が低い結果でした。

毎日、朝ごはんを食べない理由には、「食欲がない」、「時間がない」の理由が多くみられました。その他の朝ごはんを食べない理由には、「休日は昼まで寝ているから食べない」、「朝ごはんを食べるのが面倒」などの理由がありました。

健康あいずみ21（第三次）の栄養・食生活の項目では、今後の目標として次の項目をあげています。

- ◆朝ごはんを食べないことがある児童・生徒の減少
- ◆肥満傾向にある子どもの割合の減少

※食生活が多様化し、食に関する情報があふれる中で、一人ひとりが正しい食情報を選択し、適切な食品・食事をとることができるように、ぜひ、ご家庭で話し合う機会になればと思います。

●応募規定

募集内容	朝食にふさわしく、手軽で普及性に富む料理とします。
応募資格	藍住町在住の小学生・中学生・一般の方 *包丁や火の扱いなどは危険を伴いますので、お子さまに合わせて保護者の方が見守るようにしてください。
応募方法	裏面の献立用紙に料理の内容を記入し、写真を添付のうえ、応募してください。 1人1点までとします。(写真→画像をプリントアウトしたものも可) *本・雑誌、インターネット上で公開されているレシピなどの切り抜きやコピーなどで応募された作品は審査から除外します。 *応募作品についてはお返してきませんのでご了承ください。 ◎次の3つの部門から、応募する内容をお選びください。 ★栄養バランスのよい1食分の献立部門 (主食・主菜・副菜をそろえたアイデア献立) ★主食と合わせるバランスおかず部門(1品) (ごはんやパンなどの主食に合うアイデア料理) ★野菜たっぷり部門(1品) (1品で70g以上の野菜がとれるアイデア料理) ※ただし、いも類・海藻類・きのこ類は野菜の量に含まれません。 令和4年県民健康栄養調査結果から、野菜摂取量は目標量(350g)まであと40gです。 野菜の目標量1日350g=野菜料理で1日5皿。目標量を達成するために、ぜひ朝食に野菜を取り入れましょう。
応募先	藍住町内の小・中学校に通学されている方→各学校へ提出してください。 藍住町外の小・中学校に通学されている方と高校生以上の一般の方 →藍住町保健センターへ提出してください。 〒771-1203 奥野字矢上前32-1(藍住町総合文化ホール内) 電話 088-692-8658
応募締切	令和7年9月2日(火)必着
審査方法	●第1次審査 書類審査により、部門ごとに優秀作品を概ね3点ずつ選び、朝食アイデア料理コンクール第2次審査会に推薦します。 ●第2次審査 朝食アイデア料理コンクール第2次審査会において書類審査により部門ごとに最優秀賞を1点ずつ選出します。
発表 及び表彰	福祉・健康づくりの町フェスティバルで入賞者の発表及び最優秀賞の表彰を行い、町広報・ホームページ・Instagram(藍住町保健センター)等に投稿・掲載し、優秀作品をご紹介します。 ◆最優秀賞・優秀賞に選ばれた方には賞品を贈呈します。

藍住町ホームページからも応募用紙をダウンロードできます。

令和6年度朝食アイデア料理コンクールの受賞作品をご覧ください。

