

わこの朝ごはんコンテスト 実施要領

1. 趣旨及び目的

本市における食育事業では、特に若年層や女性、中年層の独居世帯において同年代の同居世帯と比較して栄養バランスが悪いという課題がある。朝食の欠食率については全国平均を下回っているものの、第三次和光市食育推進計画で定めた「朝食を欠食する子ども・若い世代（20～39歳）の割合」の目標値0%の達成に向けて、推進していく必要がある。

市内の小中学生や家庭に対して食育の啓発を図り、幼少の頃から健全な食生活の習慣化や、将来にわたり子ども達の欠食を防止していく取り組みを実施し、上記の課題の改善を図っていく。

朝食を毎日摂取することは、栄養バランスに配慮した食生活の維持および基本的な生活習慣の確立において学習意欲の向上にも寄与し、健全な成長を支える要素となる。

以上を踏まえ、市内の小中学生に対して朝食のメニュー作りをとおして、家庭を交えた健康的な食習慣の定着を図っていく。

2. 事業内容

応募者が自ら考えたオリジナル朝ごはんメニュー、作り方、工夫した点を別添の応募シートに記入し、応募する。

なお、メニューは下記の各部門ごとに受け付ける。受け付けたメニューを部門別に評価し、応募者に対し、下記のとおり受賞者を選定する。各部門の受賞者作品の中から最優秀作品を選び市公式HPでレシピとして公開し、最優秀作品の受賞者に対し、表彰式を開催する。

（1）各部門について

ア. 栄養バランス部門

主食、肉または魚の主菜、野菜の副菜、くだものを含めたメニュー

イ. 時短部門

15分程度で作ることができるメニュー、ワンプレートや丼のメニュー

ウ. アイデア部門

独創性のあるユニークなメニュー

（2）表彰について

市、食育推進コンソーシアム構成員、ヘルスサポーターが選定する。

ア. わこの食育大賞（最優秀賞）

イ. わここの食育賞

ウ. 優秀賞（各部門）

表彰の選定については部門に関係なく選定を行うものとする。

- ・栄養バランス部門（主食・主菜・副菜・果物のバランスがすぐれたメニュー）
- ・時短部門（忙しい朝でも簡単に作れるメニュー）
- ・アイデア部門（ユニークで創造的なメニュー）

3. 対象者

市内の小・中学生

4. 実施期間

毎年食育の日（6月19日）から8月末まで

5. 応募方法

総合児童センター設置の応募箱またはメールで提出。

応募シートは、市ホームページからもダウンロード、または健康増進センターで配布。

6. 周知方法

児童センター内でポスター掲示、自治体の公式 SNS や HP、さくら連絡網で告知

附則

（施行期日）

この要領は、令和7年6月19日から適用する。

附則

（施行期日）

この要領は、令和7年10月1日から適用する。