

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のバランスが偏りがみられることや、朝食の欠食率が全国平均を下回っていることが課題となっている。これらの状況を踏まえ、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、食育の一層の推進が求められている。

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。特に、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寄与するだけでなく、学習意欲の向上にもつながり、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

応募者は、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、各部門に応募する。

なお、受け付けたメニューから、下記のとおり投票を行い、受賞者を選定し、表彰する。最優秀作品については市公式HPでレシピとして公開する。

（1）各部門について

ア. 栄養バランス部門

主食・主菜・副菜・果物等のバランスがすぐれたメニュー

イ. 時短部門

15分程度で作ることができるメニュー

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

下記、ア～ウの各賞は、健康部長、市健康支援課の職員、市、食育推進コンソーシアム構成員、ヘルスサポーターの投票により選定する。

なお、アは、全ての応募メニューの中で最も得票を得たものとし、次点をイとする。ウは、ア及びイを除いた応募メニューの内、各部門で最も得票を得たものとする。

ア．わここの食育大賞（最優秀賞）

イ．わここの食育賞

ウ．優秀賞（各部門）

- ・ 栄養バランス部門（主食・主菜・副菜・果物等のバランスがすぐれたメニュー）
- ・ 時短部門（15 分程度で作ることができるメニュー）
- ・ アイデア部門（独創性のあるユニークなメニュー）

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

以下の 3 つの提出方法から 1 つ選ぶ。

- ①和光市健康増進センター窓口または郵便で提出
- ②総合児童センター設置の応募箱に提出
- ③電子申請で提出

応募シートは、市ホームページからダウンロード、
または健康増進センター及び総合児童センターで配布。

6. 周知方法

- （1）総合児童センター内でポスターの掲示
- （2）市の公式 SNS やホームページ
- （3）スクリレ

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。

附則

（施行期日）

この要領は、令和8年6月19日から適用する。