

ちょう しょく

# 朝食レシピコンテスト

葛飾区で生産される主な野菜のいずれか1つ以上を使って、朝食レシピを考えてみよう！



【募集案内】おうちの人といっしょに読みましょう

- ◆ 葛飾区で生産される主な野菜を使って、4人分の朝食レシピを考えてください。野菜の種類や応募方法など、くわしくは中面の「募集案内」をご覧ください。
- ◆ 考えたレシピを応募用紙に書いて、葛飾区内の区立小学校に通っている児童は、2学期の始業式の日担任の先生に提出してください。その他の児童は、地域教育課（下記あて先）へ郵便で送るか、持ってきてください。
- ◆ 応募用紙には、完成した料理の写真をはってください。写真の裏には学校、学年、名前を書いてください。
- ◆ 応募用紙の書き方は、「記入例」をご覧ください。
- ◆ 教育長賞と優秀賞のレシピは令和9年度「かつしか早寝・早起き、朝ごはん食べようカレンダー」で紹介されます。



朝ごはんを食べると、  
どんないいことがあるの？

朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体が目覚めます。よくかんでしっかり食べて、これから使うエネルギーを補給しましょう。



主催・お問合せ 葛飾区教育委員会事務局  
〒124-8555 葛飾区立石5-13-1

地域教育課 地域家庭連携係  
電話 5654-8589

# 令和8年度 朝食レシピコンテスト 募集案内

1 応募資格 葛飾区在住・在学の小学生（保田しおさい学校を含みます）

2 募集テーマ

(1)低学年部門 テーマ：**家族で作る朝ごはん**（対象：小学1・2年生）

どんな朝ごはんが食べたいかな？家族で話し合ってレシピを考えてみましょう。

(2)中学年部門 テーマ：**手軽に作れる・食べられる朝ごはん**（対象：小学3・4年生）

ごはん・パン・麺などの黄色の食品群がしっかりとれるレシピを考えてみましょう。

品数は問いません。

(3)高学年部門 テーマ：**栄養バランスのとれた朝ごはん**（対象：小学5・6年生）

3色食品群のバランスと食事バランス（主食・主菜・副菜または汁物）を意識したレシピを考えてみましょう。

※特別支援学級（固定級）と特別支援学校（保田しおさい学校含）、学びの多様化学校、ふれあいスクール明石の児童は、学年にかかわらず好きなテーマを選んで応募することができます。

「3色食品群の例」



赤・黄・緑の3色食品群を知っているかな？  
おうちの人と話してみよう！

- 赤の食品を食べるとどんな身体になるのかな？
- 黄の食品を食べるとどうして元気がでるのかな？
- 赤いトマトは緑の食品？？？

## 食事バランスガイド



主食 ごはん、パン、めん など  
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理 など  
主菜 肉、魚、卵、大豆料理 など  
牛乳・乳製品 牛乳、チーズ、ヨーグルト など  
果物 みかん、りんご、いちご など

主食、主菜、副菜、汁物をそろえた食事をしよう  
【朝食の献立例】

主食 食事の中心は 主食の炭水化物	主菜 主菜は大切な たんぱく質源	副菜、汁物 副菜、汁物からはビタミンやミネラル、 食物繊維などを補給	汁物
-------------------------	------------------------	--	----

※汁物は、主菜、副菜で使わない食材で作ると、栄養バランスが更によくなります。

3 応募方法 【1人1作品とします。】

(1)応募用紙に必要事項を記入して葛飾区内の区立小学校の児童は2学期の始業式の日（9月1日）に小学校の担任の先生に提出してください。その他の児童は地域教育課へ送付又は持参してください（保田しおさい学校とふれあいスクール明石の児童は直接地域教育課へ送付してください）。

(2)完成した「1人分の朝食の写真」1枚を応募用紙にはって提出してください。

(3)地域教育課への提出期限は、**令和8年9月7日（月）必着です。**

4 応募の注意事項

(1)家庭で考えた、未発表の「朝食のレシピ」を募集します。

※未発表とは、過去の入賞作品でない、児童本人が考えたものです。

(2)朝食の基本として主食（ごはん・パン・麺など）を含むレシピを考えてください。

- (3) 葛飾区で生産される主な野菜〔小松菜、枝豆、きゅうり、トマト、ねぎ、ブロッコリー、大根、ほうれん草、キャベツ、かぶ〕のいずれか1つ以上を使用した朝食のレシピを考えてください。  
※実際に使用する野菜は葛飾産でなくても大丈夫です。
- (4) 調理時間の目安として、児童のみ又は保護者と一緒に調理して、4人分を30分以内（ご飯を使う料理の場合は炊く時間を除いた時間）に完成できる朝食のレシピを考えてください。  
児童のみが調理する場合は、必ず保護者の見守りの下で行ってください。
- (5) 買って来たおかずは材料として使用できません。加工食品はそのままではなく、材料として使用してください。素材の冷凍食品などは使用してもよいこととします。  
※加工食品使用例【○】 鮭フレークを使ったチャーハン 等 【×】 鮭フレークをそのままおかずにする 等  
※冷凍食品使用例【○】 おかずとして調理されていないもの（冷凍ほうれん草、冷凍うどん 等）  
【×】 おかずとして調理済みのもの（冷凍ほうれん草バター炒め 等）
- (6) 自宅で使用している一般的な調理器具を使用してください。

## 5 応募作品

応募用紙は返却しません。朝食レシピコンテストの作品の著作権及び出版権は主催者（葛飾区教育委員会）に帰属します。入賞者及び作品は「8 公表」にある広報媒体で発表しますので、あらかじめご了承のうえ、ご応募ください。

## 6 審査依頼先

葛飾区立小学校栄養士 葛飾区立中学校栄養教諭 葛飾区教育委員会事務局栄養士  
葛飾区健康部栄養士 葛飾区立小学校PTA連合会

## 7 教育長賞・優秀賞・入選のお知らせ

令和8年11月中旬に、葛飾区内の区立小学校の児童は学校を通してお知らせします。  
その他の児童には直接お知らせします。

## 8 公表（予定）

### (1) 教育長賞・優秀賞

公表時期	公表するところ	公表項目
令和8年12月上旬	区公式ホームページ	氏名、学校、学年、作品名
令和9年1月下旬	広報かつしか	氏名、学校、学年、 作品名、作品写真
令和9年3月中旬	区公式ホームページ	作品写真、レシピ ※作品写真はレシピを元に主催者が再現したものを 使用します。
令和9年4月上旬	令和9年度「かつしか早寝・早起き、 朝ごはん食べようカレンダー」	氏名、学校、学年、 作品名、作品写真、レシピ
令和9年5月下旬	かつしかのきょういく5月号	表彰式集合写真

### (2) 入選

公表時期	公表するところ	公表項目
令和8年12月上旬	区公式ホームページ	氏名、学校、学年、作品名

## 9 表彰式

教育長賞と優秀賞の児童には令和9年2月中旬（予定）に表彰式を行います。

## 10 個人情報の取り扱い

応募用紙に記入された個人情報は、朝食レシピコンテストに関することにのみ使用します。  
教育長賞・優秀賞・入選作品の掲載にあたっては、原則としてオンライン申請サービスを使用して同意確認を行います。