

すぎなみ食育推進 実行委員会とは？

「すぎなみ食育推進実行委員会」は、全ての杉並区民が健康的な食生活を送れるよう、食育活動をしている団体です。

主な活動としては、毎日の生活で不足しがちな野菜をしっかりと食べられるよう、「すぎなみ朝ベジごはんメニューコンテスト」を主催しています。
実行委員会のメンバーは、「食」に関わる事業者等で構成されています。

活動内容紹介

★すぎなみ朝ベジごはん メニューコンテスト

杉並区内の中学二年生を対象にした、「野菜」をテーマにした朝ごはんのメニューコンテストです。
優秀作品はレシピ集に掲載！



実行委員紹介

川名 海男	(有)川名肉店 杉並区商店会連合会副会長
高橋 利次	株式会社 丸功
武井 宗義	武井精米店
金子 攻	救世軍ブース記念病院
端井 しげみ	管理栄養士養成施設教員
松崎 淳一	(株)ポタンデザイン
志賀 貴	JA 東京中央城西支店
佐藤 俊太郎	(株)魚耕ホールディングス
佐藤 のぶ	地域活動栄養士
島田 裕光	杉並区地域健康づくり自主グループ
千葉 七海	Eatreat 株式会社

過去の金賞受賞作品



2019年・和田中学校 Yさん



2021年・井草中学校 Tさん



2022年・天沼中学校 Sさん



2023年・井荻中学校 Fさん

すぎなみ食育推進実行委員会

【お問合せ】 TEL:03-3391-1355 / FAX:03-3391-1377

(杉並保健所 健康推進課 栄養指導担当)



(杉並区 HP)

こんな朝ごはんが食べた〜い！

「すぎなみ朝ベジごはん」 メニューコンテスト

2024

勉強やスポーツの向上にも欠かせない朝食をテーマに、
夏休みをつかって「こんな朝ごはんが食べたい」というメニューを考えてみませんか？

募集要項	
応募資格	区内在学・在住の中学2年生
応募内容	中学生が自分で作る栄養バランスの良い朝ごはんの献立 (1食分)
メニュー条件	(1)主食(ごはん、パンなど)、副菜(野菜料理など)、主菜(卵、豆腐、魚、肉など)のバランスが良い。 (2)緑黄色野菜、淡色野菜それぞれを使用し彩りが良い。 (3)手軽に作れる。 (4)低コストで作れる。 
応募方法	応募用紙に必要事項等を記入し、郵送またはご持参ください。 応募用紙は、杉並区公式ホームページからもダウンロードできます。 郵送で応募の場合は、封筒に住所および名前を記入してください。
応募期間	2024年7月1日(月)から9月10日(火)まで <杉並保健所必着>
応募先	〒167-0051 杉並区荻窪5-20-1 杉並保健所健康推進課 栄養指導担当あて
審査方法	●1次審査<書類選考により、10点を選出> (1次審査結果は通過者に10月上旬に通知) ●2次審査<1次審査通過者による調理・試食審査> 2024年10月27日(日)に開催予定です。(2次審査結果は、表彰式で発表) ※調理の様子、栄養バランス、出来上がりの見栄えや試食等について総合的に審査します。
表彰	●2次審査参加者を対象に、2025年1月26日(日)に表彰式を行う予定です。 ●優秀作品は、優秀作品集(冊子)へ掲載予定です。また、野菜のレシピ集(冊子)、facebook、区公式ホームページ、区広報紙等に掲載することがあります。 ●優秀作品には、表彰状及び副賞を差し上げます。参加者には粗品進呈。

問い合わせ先：すぎなみ食育推進実行委員会事務局 杉並保健所健康推進課栄養指導担当 ☎03-3391-1355

主催：すぎなみ食育推進実行委員会 協力：杉並保健所、杉並区教育委員会

記入例

ふりがな すぎなみ いちろう	学校名・学年 杉並〇〇 中学校 2年
氏名 杉並 一郎	ニックネーム なみすけ
※レシピをレシピ集(冊子)やfacebookへ掲載させていただく場合がございます。 掲載する場合、氏名もしくはニックネームのどちらの掲載を希望しますか。 氏名 ・ ニックネーム	
献立名 彩り野菜の朝ごはん	
材料・分量 (1人分) ★トースト 食パン 1枚 ★目玉焼き たまご 1こ ・ 油 少々 ブロッコリー1房 ★ゴーヤ入りラタトゥイユ なす 1/4本 ・ 玉ねぎ 25g ズッキーニ1/4本 ・ ゴーヤ 1/4本 トマト 1/2個 ・ ピーマン 1/4個 にんにく 少々 オリーブオイル 大さじ1/2 トマトペースト 大さじ1/2 ★ 塩 少々 こしょう 少々	作り方(記入しきれない場合は別紙に書いてください) <トースト> 食パン1枚をオーブントースターで焼く <目玉焼き> ①フライパンを火にかけ、油をひく。 ②卵を割りいれる。 ③ふたをして蒸し焼きにする。 ④茹でたブロッコリーを添える。 <ゴーヤ入りラタトゥイユ> ①トマトは湯むきして、ほかの野菜と一緒に1cm角に切る。 ②鍋にオリーブオイル油を熱し、トマト以外の野菜を炒める。 ③トマトと★を加え、ふたをして10分程度煮る。
(所要時間 約 20分)	
写真を添付するかカラーイラストを記載してください。 (注)料理全体が分かるようにしてください。	献立のおすすめポイント！ いろいろな種類の野菜をたっぷり食べられる具沢山スープにしてみました。
	自分で作った感想
使用した野菜・その野菜を選んだ理由	野菜をたくさん使ったので、切るのが大変だったけど、家族が喜んで食べてくれてうれしかった。
色の濃い野菜・薄い野菜を組み合わせると見た目カラフルにするために、トマト・ブロッコリー・ゴーヤ・ピーマン(緑黄色野菜)と、玉ねぎ・なす・にんにく・ズッキーニ(淡色野菜)を4種類ずつ使用しました。	
家族や友達からひとこと 玉ねぎは目にしみる...といいながらも頑張って一人で作りました。自分でごはんをつくってから、食事の後の「ごちそうさまでした」を大きな声で言うようになった気がします。	

中学生「すぎなみ朝ベジごはん」メニューコンテスト 応募用紙

ふりがな	学校名・学年 中学校 年
氏名	ニックネーム
※レシピをレシピ集(冊子)やfacebookへ掲載させていただく場合がございます。 掲載する場合、氏名もしくはニックネームのどちらの掲載を希望しますか。 氏名 ・ ニックネーム	
献立名	
材料・分量 (人分)	作り方(記入しきれない場合は別紙に書いてください)
(所要時間 約 分)	
写真を添付するかカラーイラストを記載してください。 (注)料理全体が分かるようにしてください。	献立のおすすめポイント！
	自分で作った感想
使用した野菜・その野菜を選んだ理由	
家族や友達からひとこと	