

令和6年度 ヘルシークッキングコンテスト

「朝食に簡単に作れる 主菜・副菜がそろった1品料理」を募集

<目的> 佐世保市では、主食・主菜・副菜がそろった食事を摂れていない方が多いため、ごはんやパンとあと1皿で栄養バランスのとれるレシピを広く募集することで栄養バランスについて意識してもらい、入賞したレシピを普及させることで生活習慣病の予防を図ります。

<募集する部門>



ごはん合うおかず部門



パンに合うおかず部門

<募集するレシピの条件>

- 1 一般家庭で手軽に短時間で作ることができる
- 2 家にある身近な食べ物が使われている
- 3 塩分や脂質をとりすぎていないか
- 4 他のコンテストやインターネットで未公表のレシピ
- 5 一皿で主菜・副菜がそろっていること
- 6 使用食材の分量は下記に示す量を使用していること

<使用する食材とその分量の条件>

主菜・・・肉類・魚介類・卵・大豆製品のうち、いずれかを使用していること
肉類や魚介類は60g程度
卵は1個程度
豆腐の場合は100g程度
※肉類30gと卵1/2個など、2種類以上の食材を使用してもかまいません

副菜・・・野菜類・きのこ類・海藻類を70g以上使用していること



<募集期間> 令和6年7月22日(月) ~ 令和6年9月5日(木)

<応募資格> 佐世保市内在住の方、佐世保市に通勤・通学している方



<応募方法>

裏面の応募用紙に必要事項を記入の上、作品の写真を貼って健康づくり課へ持参・郵送・メールのいずれかでご応募ください

審査方法

- 1次審査：佐世保市職員による選考会にて各部門8作品選出
- 2次審査：市民投票にて各部門4作品選出
- 最終審査・表彰式：令和6年11月30日(土)
- 本人による調理後、審査員の試食により各賞決定
- ※各部門最優秀賞・優秀賞・アイデア賞

入賞商品

最終審査各賞に地元の特産品等



応募用紙は佐世保市HPからダウンロードできます

ヘルシークッキングコンテスト

検索

【主催】佐世保市 【後援】 ながさき西海農業協同組合 / 佐世保市北部商工会 / (一社) 佐世保市魚市場協会
西部瓦斯佐世保株式会社 / (公社) 長崎県栄養士会佐世保支部
佐世保市食生活改善推進協議会 (順不同)

【お問い合わせ・応募先】

佐世保市保健福祉部 健康づくり課
〒857-0042 佐世保市高砂町5-1 ☎：(0956) 24-1111 (代表) 内線 5535
Mail : kenkou@city.sasebo.lg.jp

令和6年度 ヘルシークッキングコンテスト 応募用紙

- ☆作った料理がよく見えるように真上から撮った写真を貼る。
- ☆ピントがあっていないものや、L版（127×89mm）以下の写真はNG。
- ☆応募用紙は返却いたしません。
- ☆応募用紙は佐世保市のホームページ（食育コーナー）からも、ダウンロード可。

料理名 _____ 調理時間 _____ 分

材料	分量(人分)	作り方

アピールポイント

部門 ごはんに合うおかず部門 ・ パンに合うおかず部門
※応募する部門に○をつけてください

住 所: 〒 _____ 町 _____

(ふりがな)
氏 名: _____

年 齢: _____ 才 _____ 電話: _____

※学生の方はご記入ください 学校名: _____ 学年: _____ 年 _____

★個人情報につきましては、コンテストの目的以外の利用や、無断で第三者へ提供することはありません。