



令和6年度健康メニュー 募集  
「簡単！栄養満点！わが家のごはん  
～食べたらみんなハッピー♪～」



1日に必要な野菜の量は、  
(成人1日あたり) 350g以上！  
(「健康日本21(第二次)」目標値)  
1食あたり 約120g！

生野菜  
：両手いっぱい分



加熱した野菜  
：片手いっぱい分

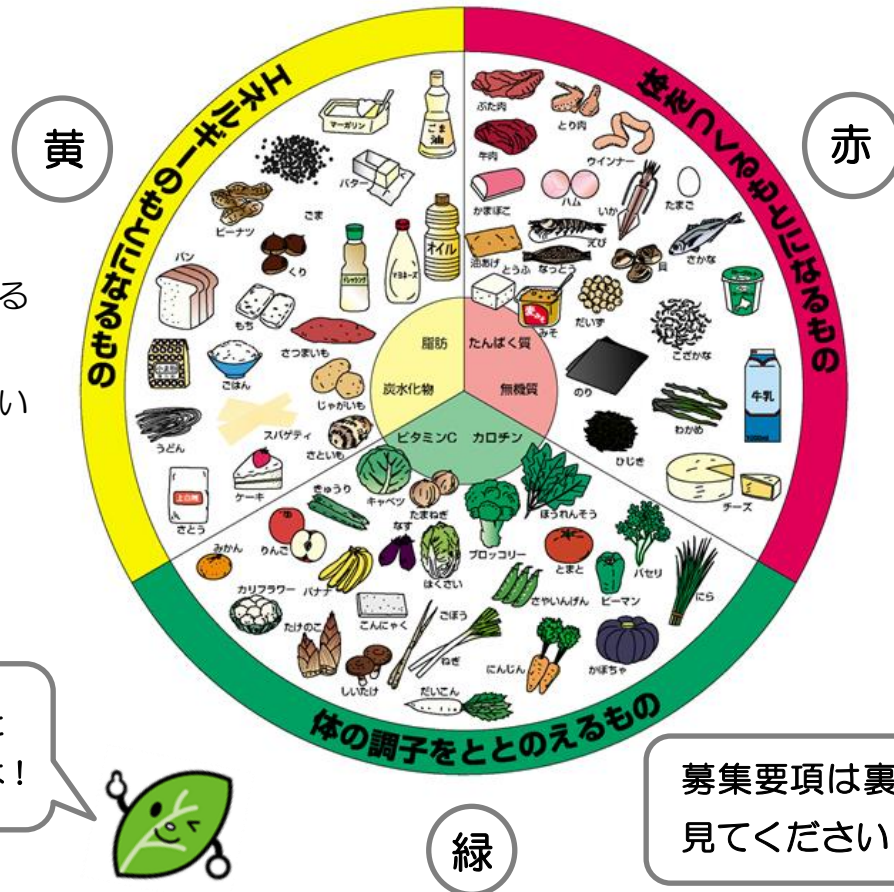


毎朝、栄養のバランスがよい  
朝ごはんを食べると・・・



こんな朝ごはんを募集します！

- ◆野菜をたくさん取り入れている
- ◆簡単・手軽に、手に入りやすい食材でつくることのできる
- ◆栄養のバランスが良い
- ◆食材を無駄にしないための工夫ある



緑、赤、黄の食品がそろって  
栄養のバランスが良くなるよ！



募集要項は裏面を  
見てください



令和6年度健康メニュー 応募用紙 (一般用)  
「簡単！栄養満点！わが家のごはん  
～食べたらみんなハッピー♪～」



WEB 申込はこちら

ふりがな	メニューの種類を選んでください。 朝ごはん ・ お昼ごはん ・ お弁当
氏名	メニューの名前
入賞の場合の連絡先、参加記念品の送付先として必要ですので、必ず裏面に、氏名、住所、電話番号をご記入ください。	できあがりの写真を貼ってください。 (はがれることがあるので、写真の裏に氏名を書いてください。)
主な材料 緑(体の調子をととのえるもの) 例:とまと、ほうれんそう、みかん	具体的な料理名を書いてください。 (例:①ごはん ②わかめのみそ汁 など)
赤(体をつくるものになるもの) 例:とりにく、たまご、牛乳	アピールポイントを書いてください。 (簡単・手軽につくるための工夫、手に入りやすい食材をつかう工夫、食欲をそそるための工夫、食材を無駄にしない工夫 など)
黄(エネルギーのもとになるもの) 例:ごはん、パン、じゃがいも	

＜応募者連絡先＞

必ず記入してください。記念品の送付や入賞時の連絡に必要です。

ふりがな	
氏名	
住所	〒 —
電話番号	( ) — ※ 日中に連絡のつく番号を記載してください。

朝ごはんは、毎日欠かさず食べましょう！  
～朝食を食べない子どもが増えています～

	平成26年度における		平成30年度		令和5年度	
	小学校5年生	中学校2年生	小学校5年生	中学校2年生	小学校5年生	中学校2年生
朝食欠食率	2.5%	4.4%	2.9%	4.5%	3.6%	6.4%
朝食で野菜を食べる児童生徒の割合	64.0%	53.6%	60.0%	53.0%	63.1%	55.9%

愛知県教育委員会「令和5年度学校における食育の推進に関する調査」より抜粋

(注)「欠食率」は、「①毎日食べている」「②ほとんど食べている(週6～5回)」「③ときどき食べる(週4～3回)」「④あまり食べない(週2～1回)」「⑤食べない(週0回)」の5択のうち、④・⑤を占める割合  
※ 野菜を食べる児童生徒の割合は、上記5択のうち、①～③を占める割合

朝食欠食率は、小中学生ともに高くなっている傾向にあります。本調査によると、朝食を食べない理由として「食欲がなかった」「時間がなかった」と答えた小中学生が多く、生活習慣の改善とともに、子どもやその保護者に対し、朝食を食べることの重要性について周知を図る必要があります。  
朝食で野菜を食べる児童生徒の割合は、少しずつ良くなっています。今後も偏った食事をしないよう、忙しい朝でもバランスのよい食事を心がけることが大切です。

～食事とSDGs（持続可能な開発目標）の関係～



栄養のバランスが整っている食事をとると、健康な体が作られます。特に朝食を毎日食べることは、世界共通の目標であるSDGsの目標2（栄養不足解消）・目標3（健康）・目標4（教育）・目標12（食品ロス）などの達成にもつながっています。

応募要項

WEB申込はこちら▶



応募資格	市内在住・在勤・在学のかた
受付場所	市役所3階 健康都市推進室へ直接、またはWEBで応募できます。
募集期間	令和6年9月25日（水）～令和7年1月7日（火）
応募方法	応募用紙（裏面）に必要事項を記入し、出来上がりの写真を貼付して提出してください。なお、市内小中学校で応募される小中学生は、各校へ提出してください。 WEB申込の場合は、上記QRコードからアクセスし、必要事項の入力、写真の添付をして、送信してください。
レシピについて	入賞者には、レシピ紹介のため、後日詳しいレシピを教えていただきます。
表彰	<ul style="list-style-type: none"> <li>市長賞 (1人) …賞状、副賞</li> <li>教育委員会教育長賞 (1人) …賞状、副賞</li> <li>入選 (8人ほど) …賞状、副賞</li> </ul> ※ 表彰式は令和7年3月上旬に実施予定です。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>必ず朝ごはん等のメニュー全体が写った写真を貼付して提出してください。また、写真には人物や置物などは入れないでください。</li> <li>写真、応募用紙は返却できません。</li> <li>写真の裏に氏名を必ず記入してください。</li> <li>市長賞、教育委員会教育長賞のメニューは、市広報誌、市ホームページに掲載します。受賞者には、後日詳しい材料や作り方を提出してもらうよう連絡します。</li> <li>表彰メニューは、市役所ロビー等での展示を予定しています。個人情報等（氏名）の公表に差し障りがありましたら応募の際にお知らせください。</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>応募者全員に参加賞を郵送します。</li> <li>この事業は、あさひ健康マイスターの対象事業です。応募時に、マイスター手帳をご提示ください。WEBでお申込の場合は、手帳を健康都市推進室までご持参いただくか、シールを送付します。</li> </ul>
問い合わせ先	市役所 健康都市推進室 0561-76-8101（直通）

昨年度の受賞作品



レシピはこちらから作って食べればマイスターポイントに！



受賞ポイント

- 野菜をたくさん摂ることができる。
- 彩りがよく、栄養バランスもよい。
- 時間短縮でき、調理も簡単。 など