

めざしよくいくりょうり

目指せ！食育料理チャンピオン

しょうがくせいりょうり

小学生料理コンテスト

＜主催＞札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会

＜協賛＞札幌市農業協同組合

＜後援＞札幌市、札幌市教育委員会、札幌市PTA協議会

さんかだいぼしゅう

参加チーム大募集！

参加は無料！

さっぽろだいたいところちゅうおうおろしりしじょうしょうがくせいたいしじょうりょうりかいさい

札幌の台所“中央卸売市場”で小学生対象の「料理コンテスト」を開催します！

料理が好きな子、得意な子、自慢の腕をふるうチャンスです。

お友達とチームを作ってメニューを考えて、優勝を目指そう！

さんかしゃせんじん

参加者全員に

やさいくだもの

野菜・果物セットの

おみやげがあるよ！

けっしょうたいかい

決勝大会9／17(土)

9:30～13:30

よせんかい

予選会①8／27(土)

9:30～13:30

よせんかい

予選会②9／3(土)

9:30～13:30

よせんかい

予選会③9／10(土)

9:30～13:30

かきよせんかいさいだいいさんかすう

各予選会の最大参加チーム数は8チームまでです。

よせんかい

予選会で2位までに入ると決勝大会に出ることができます。

テーマは

家族と楽しむ食事

1チームは、

小学生5名

保護者1名

（保護者はお父さんやお母さん、先生など）

※保護者は調理には参加できません。

合計6名です。

※全ての予選会終了後、特別枠として決勝大会進出チームを追加する場合があります(最大2チーム)。

【会場】札幌市中央卸売市場（管理センター2階）調理室

住所：札幌市中央区北12条西20丁目 ※無料駐車場有り(要事前予約)

【コンテスト内容】

◎参加するには…

お友達とチームを作る

まずは申し込み用紙を提出

事務局から参加可否のご連絡

メニューを考え、レシピを作る

レシピ記入用紙を事務局へ、郵送かFAXする

※参加申し込みチームが多いときは、抽選を行い、参加チームを決定します。※予選会の参加日は状況に応じて、ご希望に添えない場合や調整をお願いする場合があります。※参加当選チームには、事務局から事前に連絡がいきます。

◎参加当日は…

特設売店で食材のお買い物

買った食材で料理を作る

できた料理を食べる

表彰式

※参加申し込みチームが多いときは、抽選を行い、参加チームを決定します。※予選会の参加日は状況に応じて、ご希望に添えない場合や調整をお願いする場合があります。※参加当選チームには、事務局から事前に連絡がいきます。

＜審査員長＞社団法人北海道栄養士会 食育推進委員長 山際睦子 ほか審査員は、協議会が選定

【競技内容】

◎チームごとに自分たちのレシピを見ながら特設売店で食材のお買い物をします。

※食材費は3,500円(1人あたり500円)以内とします。

調味料は50cc(g)未満まで食材費に入りません、50cc(g)以上は食材費に入ってください。※特設売店でのお買い物に現金は必要ありません。

◎1チームで7名分（チーム6名と審査用1名分）の料理をつくります。

※料理は、主食（ご飯またはご飯料理）、主菜（肉・魚・卵・大豆料理など）、副菜（野菜・きのこ・いも料理など）など合計4品以上つくってください。

※調理時間は90分です。栄養やバランスも考え、時間内で調理できるメニューにしてください。

●お問い合わせ先（日曜・水曜を除く、9：00～12：00／13：00～16：00） ☎ 011-641-5440

お申し込みについて

※電話によるお申し込みはできません。

郵送またはFAXで受け付けしております

★申し込み用紙(裏面左)の記入欄に必要事項を記入し、7/30(土)まで下記へ送ってください。それから、メニューを考え、レシピ記入用紙を8/15(月)まで下記へ送ってください。

※参加は、札幌市内の小学校に通う小学生とその保護者に限らせていただきますのでご了承ください。

※申し込み多数の場合は、抽選を行い、参加チームを決定いたします。

★参加当選チームには、事務局から事前にご連絡させていただきます。

※申込締切は7/30(土)当日消印有効

※レシピは8/15(月)当日消印有効

※申し込み用紙は代表者が大切に保管してください。郵送の場合はコピーをとっておいてください。

郵送の場合の送り先：〒060-0012 札幌市中央区北12条西20丁目 丸果札幌青果(株)内「小学生料理コンテスト」事務局 宛

FAXの場合の送信先：FAX番号（011）631-0023

～保護者の皆さまへ～

※コンテスト参加者には、当日の傷害や事故の補償として傷害保険をかけます。費用は主催者側で負担いたします。

札幌市中央卸売市場青果部運営協議会では、食育をテーマとし、子どもたちが食材を見る目を養い、友人たちと一緒に調理することを通して集団での協調性や自主性を養い、調理することの喜びや食事を作る人への感謝の気持ちが持てるように料理コンテストを開催いたします。チームには保護者1名が必要となります。何卒ご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

審査の基準

◎書類審査

◎コンテスト審査

ワンポイントアドバイス！

難しい調理をするより栄養バランスを考えて、野菜や果物など食材を活かそう！

食材費は3,500円以内だけど少なすぎてもダメです、計算まちがいも減点対象です(当日は電卓持込OK)。また、制限時間90分以内に作れなかった場合も減点対象となりますので、レシピができたらみんなでつくって練習しよう。チームワークと手順が大事！

食育参考資料

●基本は一汁三菜！

一汁三菜とは、ご飯に汁もの、おかず3種（主菜1品、副菜2品）で構成された献立です。

●「まごはやさしい」を入れよう！

「ま」＝豆類、「ご」＝ゴマ、「は」＝「わ」でワカメ（海藻類）、「や」＝野菜、「さ」＝魚、「し」＝しいたけ（きのこ類）、「い」＝いも類です。

●食事バランスガイド

下のコマは10才くらいの男の子の昼食の適量モデルです。

【料理区分例】

主食

ごはん・パン・めん類など炭水化物の供給源

副菜

野菜・きのこ・いも・海藻料理などビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源

主菜

肉・魚・卵・大豆料理などタンパク質などの供給源

牛乳・乳製品

カルシウムなどの供給源

果物

ビタミンC・カリウムなどの供給源