参加者全員に野菜・果物セット 図書カード・記念写真をプレゼント！

2014 目指せ！食育料理チャンピオン
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

参加チーム大募集！

参加は無料！

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！

決勝大会9/13（土）
9:30～13:30

テーマは家族と楽しむ食事

予選会①8/23（土）9:30～13:30
予選会② 8/30（土）9:30～13:30
予選会③9/6（土）9:30～13:30

各予選会の最大参加チーム数は８チームまでです。
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。

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 → メニューを考え、レシピを作る → 裏面の申し込み用紙、レシピ記入用紙を提出 7/8(火)まで当日消印有効 → 事務局から参加可否のご連絡 7/15(火)まで

※参加申し込みチームが多いときは、書類選考を行い、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もあります。※参加チームには、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 審査員は料理を審査 → 表彰式

＜審査員長＞社団法人北海道栄養士会　元・副会長　山際睦子　ほか審査員は、協議会が選定

【競技内容】

①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。　一般的な値段で考えておいてください。
家でもよく使う調味料は50cc(g)未満まで食材費に入りません。50cc(g)以上は食材費に入れてください。※特設売店でのお買い物に現金は必要ありません。

②１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。
※料理のテーマは「家族と楽しむ食事」。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）、果物など合計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。

郵送で受け付けしております

※申込は7/8(火)まで(当日消印有効)

★裏面の申し込み用紙、レシピ記入用紙に必要事項を記入し、7/8（火）まで（当日消印有効）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、書類選考を行い、参加チームを決定いたします。
★参加チームには、事務局から事前にご連絡させていただきます。

※申し込み用紙、レシピは代表者が大切に保管してください。
必ずコピーをとっておいてください。

郵送先：〒060-8692 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

※お預かりした個人情報は申込内容の確認や料理コンテストに関する事項にのみ使用させていただきます。
※コンテストの模様は記録写真として札幌市中央卸売市場のホームページ等に掲載させていただきますのであらかじめご了承ください。

～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
- 丁寧な字で書かれているか
- テーマや題名に合ったメニューか
- 栄養バランスが取れたメニューか
- 正しい調理手順となっているか
- 時間内で調理できそうか
- 使う調理器具は適切か
- 食材費は3,500円以内におさまるか
- レシピにアイデアや工夫があるか　など

◎コンテスト審査
- マナー（あいさつ、返事、話の聞き方など）
- 買い物（食材費は3,500円以内か、計算は合っているか）
- 調理（服装、衛生、手順、食材の使い方など）
- チームワーク（役割分担、時間配分など）
- メニュー（栄養バランスなど）
- レシピ（アイデアや工夫など）
- 料理（彩り、盛り付け方、味など）
- 環境（清潔、ゴミの分別、片付けなど）　など

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！
食材費が3,500円より多くなったり、計算まちがいすると減点対象です（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！

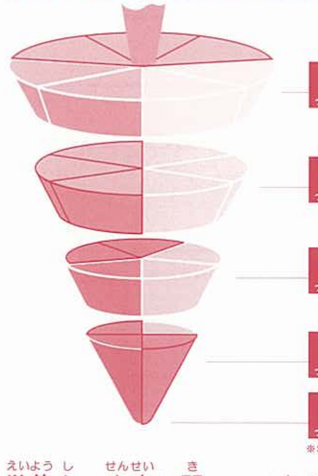
食育参考資料

バランスの良い食事？

●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。



※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

【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 おにぎり１個が「１つ」の基準です。大盛りごはん、めん類は２つくらいです。 【１つ】ごはん１杯（小盛り）、おにぎり１個、食パン１枚、ロールパン２個 【1.5つ】ごはん１杯（中盛り） 【２つ】ごはん１杯（大盛り、どんぶり）、うどん１杯、もりそば１枚、ラーメン１杯
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 小さめの器に入った野菜料理１皿分が１つくらい、中くらいの器なら２つくらい（サラダだけはこの量で１つ）です。野菜ジュース（100%）１本（飲みきりサイズ）は１つくらいです。 【１つ】野菜サラダ、具だくさんの味噌汁１杯、きのこの炒めもの、コーンスープ、枝豆（少なめ）、冷やしトマト１個、ゆでブロッコリー 【２つ】野菜の煮物、野菜炒め、コロッケ１個
主菜	肉・魚・卵・大豆料理などタンパク質などの供給源 卵１個の料理は１つくらい、魚料理は２つくらい、肉料理は３つくらいが目安です。 【１つ】冷やっこ（１／３丁）、納豆１パック、目玉焼き、焼き鳥１本、茶碗蒸し１椀 【２つ】焼き魚１尾、魚のフライ１つ、オムレツ（卵２つ分）、卵焼き（卵２つ分）、マーボー豆腐 【３つ】ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、とり肉のからあげ、とんかつ１枚
牛乳・乳製品	カルシウムなどの供給源 【１つ】ヨーグルト１パック、プロセスチーズ１枚 【２つ】牛乳ビン１本
果物	ビタミンC・カリウムなどの供給源 【１つ】みかん１個、かき１個、もも１個 【２つ】りんご１個、なし１個、ぶどう１房

栄養士の先生に聞いてみたり、ホームページも見てみよう！ http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/letstry/index.html

2014 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

下の「申し込み用紙」にチーム情報を、右の「レシピ記入用紙」には〔記入例〕を参考にコンテストで作る料理のレシピを記入ください（最低4品分となるので、レシピ記入用紙はコピーして使ってください）。
全て記入したら事務局へ7/8（火）までに郵送してください。
申し込み多数の場合は書類選考を行い、7/15（火）までに事務局から連絡いたします。
本番の日にみなさんに食材のお買い物をしてもらう売店に用意する商品は、このレシピに記入してもらったものになりますので、なるべく詳しく、書き忘れのものがないように記入してください。
材料や道具についてなどわからないことがあれば、気軽に事務局にご連絡ください。
●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

【記入例】

この料理が主食、主菜、副菜、その他のどれになるか、1つを○で囲んでください。その他の場合は、カッコの中に何になるかを記入してください。
例）デザート、乳製品、果物など
※参考：食事バランスガイド

この料理の材料とその材料をどのくらい使うか量も書こう！
今回はどの料理も7人分つくらなければならないので、まずは1人分の量を考えて、その数字に7をかけ算した数字が7人分の量になりますね。

種類（どれかを○で囲む→）	主食・（主菜）・副菜・その他（　）	
料理名	カレー肉じゃが	
レシピ		
材料名	7人分の量	作り方
豚肉	105 g	①豚肉に酒（1）をふる ②ジャガイモをらん切り、玉ネギをくし型、ニンジンをいちょう切りにする ③しらたきをさっとゆでて、2〜3cmに切る。インゲンを2cmくらいに切る ④しいたけをもどしてせん切りにする。しょうがをみじん切りにする ⑤油を熱し、しょうが、豚肉をよく炒め、しいたけ、しらたきを入れて炒める ⑥玉ネギを入れてよく炒め、ニンジン、ジャガイモを入れて炒め、水分を入れて煮る ⑦ジャガイモが柔らかくなったらホールコーン、インゲンを入れ、しょう油、さとう、酒（2）、みりん、カレー粉を味付けに入れて静かに煮る
酒（1）	3.5 g	
ジャガイモ	420 g	
玉ネギ	280 g	
ニンジン	105 g	
しらたき	105 g	
ホールコーン	56 g	
インゲン	35 g	
しいたけ	3.5 g	
しょうが	2.1 g	
油	2.1 g	
しょう油	31.5 g	
さとう	8.4 g	
酒（2）	7 cc	使う道具
みりん	7 cc	包丁、まな板、ボール、鍋、さいばし
カレー粉	1.4 g	
水	105 cc	

ここが一番大事！
料理の作り方を順番に書いてみよう。本番でもこのレシピをもとに料理をつくるので、忘れないように、なるべく詳しく書いておこう。

どんな道具を使うか書きだしてみよう。
最初に使う道具をすべて用意してから料理を作りはじめるとスムーズに料理できるよ。
※いつもはなかなか使わない道具を使用する場合は、事前に調理室にあるか確認してね。

※必ずチームでお申し込みをしてください。

申し込み用紙

※予選会の希望日は希望通りにならないことや調整をお願いする場合があります。

予選会の希望日（どれかを○で囲んでください→）	【1】予選会①（8/23㊏）【2】予選会②（8/30㊏）【3】予選会③（9/6㊏）		
学校名	小学校	チーム名	
（ふりがな） 代表者のお名前	学年　年生	お電話番号	－
		FAX番号	－
ご住所			
（ふりがな） 保護者のお名前		お電話番号	－
		FAX番号	－
ご住所			

チーム員のお名前 代表者と保護者以外の人	（ふりがな）	学年　年生	（ふりがな）	学年　年生
	（ふりがな）	学年　年生	（ふりがな）	学年　年生

レシピ記入用紙

※本番でも使いますので、大事にとっておいてください。
※この用紙をコピーして、（　）に何品目か数字を書いて使ってください。

チーム名		代表者のお名前	

自分たちの料理（メニュー全体）に題名（タイトル）をつけてください

題名		料理数合計	品
種類（どれかを○で囲む→）	主食・主菜・副菜・その他（　）		
料理名		（　）品目	

レシピ		
材料名	7人分の量	作り方
		使う道具

このレシピの料理を作って写真を貼ろう！
（どうしても写真がとれない時は絵でかいても良いよ）