

令和7年度「わが家の朝ごはんシェフーおすすめレシピ大募集ー」実施要領

1 目的

島根県では、児童生徒の朝食欠食率は学年が上がるにつれて高くなり、令和4年度島根県県民健康栄養調査によると20歳代・30歳代の男性で約3人に1人、女性で約4人に1人が朝食を毎日食べる習慣がない。また、野菜摂取は1～2皿と少ない状況であり、引き続き若い世代の「食」に課題がある。朝食を食べる習慣や「食」に関心を持つためには、朝ごはんの大切さを知り、自分で調理できる力を身につけることが必要である。

このことから、子どもの時から食への関心を高め、調理体験を増やす機会とするため、「わが家の朝ごはんシェフーおすすめレシピ大募集ー」を開催する。

2 実施主体

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議(栄養・食生活、歯科保健部会)、隠岐保健所

3 応募テーマ

「おすすめのわが家の朝ごはん」

4 応募対象

海士町、西ノ島町、知夫村、隠岐の島町に在住の小学生(5、6年生)、中学生

5 募集期間、応募先

(1)募集期間 令和7年7月22日(火)～令和7年9月12日(金)(必着)

(2)応募先 〒684-0302 隠岐郡西ノ島町大字別府字飯田56-17
島根県隠岐支庁隠岐保健所 島前保健環境課

6 応募作品の取り扱い

応募作品の著作権、写真・出版物その他への使用权については、主催者である隠岐圏域健康長寿しまね推進会議、隠岐保健所に帰属する(氏名の公表も有)。また、過去の受賞作品も含め各種媒体で広くレシピを紹介する。

7 その他

積極的に参加していただいた学校や特に工夫されたレシピ(10点程度)に対して特別賞を贈呈。

※応募者全員に参加賞を贈呈します。



わが家の朝ごはんシェフ —おすすめレシピ大募集—



応募
テーマ

「おすすめのわが家の朝ごはん」

対象者

隠岐圏域に住む小学校(5・6年生)、中学生

募集
期間

令和7年7月22日(火)～令和7年9月12日(金)(必着)

応募方法

応募者全員に
参加賞あります！

- ① 応募用紙に必要事項を記入しよう！
※応募用紙はホームページからもダウンロード可能です
- ② 完成した料理の写真を貼る、または、料理のイラストを描こう！
※写真のデータをメールで送付することも可能です
- ③ 応募用紙を下の応募先まで郵送、持参またはメールで提出しよう
※応募に係る費用は、応募者の負担となります



注意事項

- ① 応募レシピの著作権、写真・出版物その他への使用权については、主催者に帰属します(お名前も公表します)
- ② 応募レシピの返却は行いません

その他

積極的に参加していただいた学校や特に工夫された
レシピ(10点程度)に対して特別賞を贈呈

問い合わせ及び応募先

島根県隠岐支庁隠岐保健所 島前保健環境課
〒684-0302 隠岐郡西ノ島町大字別府字飯田56-17
OTEL 08514-7-8121
○メール oki-hc-dozen@pref.shimane.lg.jp

主催 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議(栄養・食生活、歯科保健部会)、隠岐保健所

保健所HP



応募用紙

記入例

ふりがな 氏名	しまね たろう 島根 太郎	学校名	まめな小学校	学年	6 年
住所	〒684-0302 隠岐郡西ノ島町大字別府字飯田56-17		電話番号	08514-7-8121	
メニュー名	野菜ミックスで簡単！炊き込みご飯				

材料名

お米

水

めんつゆ(2倍濃縮)

冷凍野菜ミックス

刻み油揚げ

完成した料理の写真、または、料理の絵を描いてください
写真の場合は、写真の裏面にお名前とメニュー名をご記入ください



作り方

①米を洗って炊飯釜に移し、めんつゆを加え、2合の目盛りまで水を加える

②①の中に冷凍野菜ミックスと刻み油揚げを加え炊飯する

調理時間

10分
(炊飯時間を除く)

応募レシピのおすすめポイント

時間がなくても前日に炊飯器に準備しておくだけで簡単に作れるので、忙しい朝でもしっかり食べられる。

今回取り組んだ感想

調味料も少なく、簡単に作ることができた。毎朝ご飯を作っている親の大変さが分かった。

わたしの食のプラスワン

健康をちょっとだけ意識しているものすべてにチェックしてください

- ☒家族で一緒にご飯を食べる
 ☒1日3食(朝・昼・夕)食べる
 ☒好き嫌いしない
☐夕食後にお菓子・ジュースは食べない
 ☐塩辛いものは食べないようにしている
☐その他()

応募用紙

ふりがな 氏名		学校名		学年	年
------------	--	-----	--	----	---

住所		電話番号	
----	--	------	--

メニュー名	
-------	--

材料名	完成した料理の写真、または、料理の絵を描いてください 写真の場合は、写真の裏面にお名前とメニュー名をご記入ください

作り方

応募レシピのおすすめポイント

今回取り組んだ感想

わたしの食のプラスワン 健康をちょっとだけ意識しているものすべてにチェックしてください

☐ 家族で一緒にご飯を食べる ☐ 1日3食(朝・昼・夕)食べる ☐ 好き嫌いしない ☐ 夕食後にお菓子・ジュースは食べない ☐ 塩辛いものは食べないようにしている ☐ その他()
--