

令和7年度 早寝・早起き、朝ごはん食べようカレンダー

ちょう しよく

朝食レシピコンテスト

葛飾区で生産される主な野菜のいずれか1つ以上を使って、
朝食レシピを考えてみよう！



【募集案内】おうちの人といっしょに読みましょう

- ◆ 葛飾で生産される主な野菜を使って、4人分の朝食レシピを考えてください。
野菜の種類や応募方法など、くわしくは中面の「募集案内」を見てください。
- ◆ 考えたレシピを応募用紙に書いて、2学期の始業式の日担任の先生に提出してください。区外の小学校に通っている児童は、地域教育課（下記あて先）へ郵便で送るか、持ってきてください。
- ◆ 応募用紙には、完成した料理の写真をはってください。
写真の裏には学校、学年、名前を書いてください。
- ◆ 応募用紙の書き方は、「記入例」を見てください。
- ◆ 優秀賞のレシピは令和8年度「かつしか早寝・早起き、朝ごはん食べようカレンダー」で紹介されます。



朝ごはんを食べると、
どんないいことがあるの？

朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体が
目覚めます。よくかんでしっかり食べて、
これから使うエネルギーを補給しましょう。



主催・お問合せ	葛飾区教育委員会事務局	地域教育課	地域家庭連携係
〒124-8555	葛飾区立石5-13-1	電話	5654-8589

令和7年度 朝食レシピコンテスト 募集案内

1 応募資格 葛飾区在住・在学の小学生（保田しおさい学校を含みます）

2 募集テーマ

(1)低学年部門 テーマ：**家族で作る朝ごはん**（対象：小学1・2年生）

どんな朝ごはんが食べたいかな？家族で話し合ってレシピを考えてみましょう。

(2)中学年部門 テーマ：**手軽に作れる・食べられる朝ごはん**（対象：小学3・4年生）

ごはん・パン・麺などの黄色の食品群がしっかりとれるレシピを考えてみましょう。

品数は問いません。

(3)高学年部門 テーマ：**栄養バランスのとれた朝ごはん**（対象：小学5・6年生）

3色食品群のバランスと食事バランス（主食・主菜・副菜または汁物）を意識したレシピを考えてみましょう。

※特別支援学級（固定級）と特別支援学校（保田しおさい学校含）、学びの多様化学校、ふれあいスクール明石の児童は、学年にかかわらず好きなテーマを選んで応募することができます。

「3色食品群の例」

赤・黄・緑の3色食品群を知っているかな？
おうちの人と話してみよう！

- 赤の食品を食べるとどんな身体になるのかな？
- 黄の食品を食べるとどうして元気がでるのかな？
- 赤いトマトは緑の食品？？？

食事バランスガイド

主食 ごはん、パン、めん など
穀類の量がとれる食べ物は、エネルギーの源になります。

副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理 など
ビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる食べ物は、体の調子を整えます。

主菜 肉、魚、卵、大豆料理 など
たんぱく質、食塩がとれる食べ物は、骨をつくり、エネルギーにもなります。

牛乳・乳製品 牛乳、チーズ、ヨーグルト など
カルシウムがとれる食べ物は、骨の成長や歯の健康を助けます。

果物 みかん、りんご、いちご など
ビタミンCやカリウムがとれる食べ物は、体の調子を整えます。

主食、主菜、副菜、汁物 をそろえた食事をしよう

【朝食の献立例】

主食 食事の中心は 主食の炭水化物	主菜 主菜は大切な たんぱく質源	副菜 副菜、汁物からはビタミンやミネラル、 食物繊維などを補給	汁物
--------------------------------	-------------------------------	--	-----------

※汁物は、主菜、副菜で使わない食材で作ると、栄養バランスが更によくなります。

3 応募方法 【1人1作品とします。】

(1)応募用紙に必要事項を記入して葛飾区内の区立小学校の児童は2学期の始業式の日小学校の担任の先生に提出してください。その他の児童は地域教育課へ送付又は持参してください（保田しおさい学校とふれあいスクール明石の児童は直接地域教育課へ送付してください）。

(2)完成した「1人分の朝食の写真」1枚を応募用紙に貼って提出してください。

(3)地域教育課への提出期限は、**令和7年9月5日（金）必着です。**

4 応募の注意事項

(1)家庭で考えた、未発表の、「朝食のレシピ」を募集します。

※未発表とは、過去の入賞作品でない、児童本人が考えたものです。

(2)朝食の基本として主食（ごはん・パン・麺など）を含むレシピを考えてください。

(3) 葛飾で生産される主な野菜〔小松菜、枝豆、きゅうり、トマト、ねぎ、ブロッコリー、大根、ほうれん草、キャベツ、かぶ〕のいずれか1つ以上を使用した朝食のレシピを考えてください。
※実際に使用する野菜は葛飾産でなくても大丈夫です。

(4) 調理時間の目安として、児童のみ又は保護者と一緒に調理して、4人分を30分以内（ご飯を使う料理の場合は炊く時間を除いた時間）に完成できる朝食のレシピを考えてください。
児童のみが調理する場合は、必ず保護者の見守りの下で行ってください。

(5) 買ってきたおかずは材料として使用できません。加工食品はそのままではなく、材料として使用してください。素材の冷凍食品などは使用してもよいこととします。

※加工食品使用例【○】 鮭フレークを使ったチャーハン 等 【×】 鮭フレークをそのままおかずにする 等

※冷凍食品使用例【○】 おかずとして調理されていないもの（冷凍ほうれん草、冷凍うどん 等）

【×】 おかずとして調理済みのもの（冷凍ほうれん草バター炒め 等）

(6) 自宅で使用している一般的な調理器具を使用してください。

5 応募作品

応募用紙は返却しません。朝食レシピコンテストの作品の著作権及び出版権は主催者（葛飾区教育委員会）に帰属します。入賞者及び作品は「8 公表」にある広報媒体で発表しますので、あらかじめご了承のうえ、ご応募ください。

6 審査依頼先

葛飾区立小学校栄養教諭 葛飾区立中学校栄養教諭 葛飾区立小学校栄養士
葛飾区教育委員会事務局栄養士 葛飾区健康部栄養士 葛飾区立小学校PTA連合会

7 優秀賞・入選のお知らせ

令和7年11月中旬に、葛飾区内の区立小学校の児童は学校を通してお知らせします。
その他の小学校の児童には直接お知らせします。

8 公表（予定）

(1) 優秀賞

公表時期	公表するところ	公表項目
令和7年12月上旬	区公式ホームページ	氏名、学校、学年、作品名
令和8年1月下旬	広報かつしか	氏名、学校、学年、 作品名、作品写真
令和8年3月中旬	区公式ホームページ	作品写真、レシピ ※作品写真はレシピを元に主催者が再現したものを 使用します。
令和8年4月上旬	令和8年度「かつしか早寝・早起き、 朝ごはん食べようカレンダー」	氏名、学校、学年、 作品名、作品写真、レシピ
令和8年5月下旬	かつしかのきょういく5月号	表彰式集合写真

(2) 入選

公表時期	公表するところ	公表項目
令和7年12月上旬	区公式ホームページ	氏名、学校、学年、作品名

9 表彰式

優秀賞の児童には令和8年2月中旬（予定）に表彰式を行います。

10 個人情報の取り扱い

応募用紙に記入された個人情報は、朝食レシピコンテストに関することにのみ使用します。
優秀賞・入選作品の掲載にあたっては、原則としてオンライン申請サービスを使用して同意確認を行います。

〔作品についてひとこと〕

- ◆工夫したこと、特徴、アピールしたいことなどをわかりやすく書いてください。
- ◆優秀賞に選ばれた人の「ひとこと」は来年のカレンダーで紹介されます。

記入例

ふれあいスクール

明石の児童は学校の欄に在籍校名を書いて、ここに「ふれあいスクール明石」と記入してください。

〔料理の名前〕

食べてみたい、作ってみたいと思わせるネーミングを考えてみよう！

朝食レシピコンテスト応募用紙（保護者用）

家族で作る朝ごはんに応募する場合にだけ記入ください

ふりがな	かっしか	たろう	続柄
保護者氏名	葛飾 太郎	祖父	

レシピコンテスト応募用紙

（児童記入用②）

作り方（児童記入用）

【リゾット】

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切って水であらう。
- ② ①にラップをかけて電子レンジ500Wで3分間あたためる。
- ③ こまつなとトマトを水であらって1cmの長さに切る。
- ④ スライスベーコンも1cmに切る。
- ⑤ たまごと牛にゆうをまぜる。
- ⑥ マグカップにごはんときりょうをいれる。
- ⑦ スライスチーズをのせてラップなしで、1ずつ、電子レンジ500Wで4分間あたためる。

【バナナと牛にゆう】

バナナ … 2本

【バナナと牛にゆう】

- ⑧ バナナを半分に切る。

〔材料と分量〕〔作り方〕

- ◆複数の料理がある場合は、料理ごとに【 】で分けて書いてください。
 - ◆簡単なものでも、すべての作り方を書いてください。
- （例）牛乳をコップにそそぐ。ご飯を茶碗によう。

ヘタをとったミニトマトをそえる。 など

- ◆加工食品を使用するときは、ひと手間の工夫を！
- 買ったカップヨーグルトをそのまま出すのではなく、フルーツをそえる、ソースをかけるなどの自分なりの料理にアレンジしましょう。

アンケートの記入は終わりましたか？
（ご協力お願いします）

〔保護者用記入欄〕

- ◆工夫したこと、特徴、アピールしたいことなどをわかりやすく書いてください。
- ◆「家族でつくる朝ごはん」以外のテーマに応募する場合は、保護者用は記入する必要がありません。

朝食レシピコンテスト応募用紙

（児童記入用①）

学校	学年・組	ふりがな
〇 〇 小学校	2 年 組	葛飾 小太

特別支援学校（国定級）の場合は学年名も記入

テーマ（どれかひとつに〇）

家族で作る朝ごはん（1・2年生用）

手軽に作れる（3・4年生用）

料理（メニュー）の名前

レンジでかんたん！カラフル元気リゾット

このレシピに使った葛飾で生産される主な野菜（使った野菜すべてに〇）
小松菜・枝豆・きゅうり・トマト・ねぎ・ブロッコリー・大根・ほうれん草・キャベツ

作品についてひとこと
作品の作り方を教えてください。優秀作品に選ばれた人の「作品についてひとこと」は、知8年度（平成30年度）の「朝ごはん」カレンダーで紹介されます。

ざいりょうをマグカップに入れてレンジで
あたためただけでできるかんたんレシピで
朝ごはんを食べて元気になりましょう。

完成した料理の写真（1人分）

・材料と作り方にあるものが全て写っていること
・材料と作り方にないものは写っていないこと

〔完成した料理の写真〕

- ◆完成した1人分の料理の写真を貼ってください。
- ◆写真に写っている料理は、すべて材料と分量、作り方を書いてください。