「あなたのためのおべんとう」コンクール　部門（案）

１．参加対象：熊本県内の中学生

２．競技方法：おべんとうレポート（調理したおべんとうの写真・献立・作り方等）による書類選考。

・レポート用紙および記入については、全日中Ｗｅｂページ http://ajgika.ne.jp/　よりダウンロード
・規定課題献立「魚を使った調理」
　　魚は、１匹だけでなく、切り身やすり身、干物、缶詰、冷凍でもかまわない。
　　ただし、甲殻類（エビ、イカ、カニ）を除く。
・**一人競技とする**。
・材料費の目安は１人８５０円とする。

３．申し込み方法：　レポート提出先　熊本市立出水南中学校　平川　悦子　宛
　　〒８６２－０９４１　熊本市中央区出水７丁目８６番１号
　　ＴＥＬ：（０９６）３７８－６４２９
　　ＦＡＸ：（０９６）３７８－６９１０
　　〆切　　令和４年９月16日（金）

４．審査会日時・場所：　令和４年９月下旬・熊本市立出水南中学校

５．審査の観点：全国大会の審査項目に準ずる
　（全日中ホームページ参照のこと　http://ajgika.ne.jp/）

６．審査委員：熊本県技術・家庭科研究会

７．審査結果発表：最優秀賞１人（熊本県代表）
　　令和４年９月下旬　　＊参加生徒在籍中学校へ通知

８．その後の流れ
　入賞者（熊本県代表）の**レポート（材料表含む）、お弁当を実際に作っている映像（DVD または SD カード）、を全国大会予選審査に提出**。
　全国予選で１２位以内に選ばれた場合、全国大会への参加の権利が与えられる。
　全国大会では、６０秒間のプレゼンテーションを行う。

問い合わせ先
〒８６２－０９４１
熊本市中央区出水７丁目８６番１号　熊本市立出水南中学校
全国中学生創造ものづくり教育フェア
「あなたのためのおべんとう」コンクール部門　熊本県予選
担当：　平川　悦子　宛
ＴＥＬ：（０９６）３７８－６４２９
ＦＡＸ：（０９６）３７８－６９１０
E-Mail：　hirakawa.etsuko@kumamoto-kmm.ed.jp

令和３年度熊本県最優秀作品

あなたのためのおべんとうコンクール

１　おべんとう名（ふりがな）

（かんしゃとえーる　しいらべんとう ）

感謝とエール!!シイラ弁当！

＊対象者〔　　母　　〕
＊年齢〔５０歳〕　＊性別〔　女　〕

☆規定課題→
「魚を使った調理」

２　出来上がり写真

シイラのいそべ揚げ

揚げ物献立名

シイラのいそべ揚げ

ビタミンAたっぷり！！ にんじんシリシリ

にんじんに含まれるβカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに代わります。主な効果は「健康維持」、「成長促進」などたくさんあります。ビタミンAはビタミンDと同様に油に溶けやすい脂溶性ビタミンなので、ツナ缶の油をそのまま利用することで、より吸収が高まると思います。そして、にんじんシリシリの盛り付け容器をスライスチーズで作ったチーズカップにしました。チーズに含まれるカルシウムは母世代でも大切な栄養です。カルシウムもたっぷり摂れて、最後まで美味しく食べられる、一石二鳥のおかずです。

病気の予防にぴったり！ シイラ！！

熊本の地魚であるシイラ!我が家の食卓に並ぶこともよくあります。シイラにはビタミンDや、体内のカルシウム濃度が一定になるよう調整し、カルシウムの吸収を助ける効果があります。また、「骨粗鬆症」の予防効果もあるといわれています。さらにビタミンDは脂溶性ビタミンのため、揚げ物等の方法で吸収が高まります。今回はシイラのいそべ揚げにしてみました。シイラをより効果的に使える一品となっています。また、揚げ衣に米粉を使うことで油の吸収率を抑えました。しょうが醤油と海苔の風味を生かしたあっさりとしたいそべ揚げになりました。

栄養満点！！ ほうれん草とコーンの韓国風ナムル！

ほうれん草にはビタミンB_2などが多く含まれています。ビタミンB_2は皮膚や爪、そして髪などの細胞の再生に関わっているビタミンです。ビタミンB_2をほうれん草で得ることによって、乾燥している今、肌荒れ予防ができると思います。その他にも「疲労回復」や「美白効果」も期待できます。今回、ナムルの盛り付け容器は大葉を巻きカップのように工夫しました。使った大葉は、実際に家で栽培している大葉を使っています。農薬を一切使っていないので、安心・安全で美味しい我が家自慢の野菜の一つです。

自然の甘さ引きたつ！ 柿のヨーグルトサラダ

今が旬の柿とドライフルーツを使い、水切りヨーグルトのデザート風サラダを作ってみました。柿の甘さを活かすため、無糖ヨーグルトを使い、柿本来の甘さをより引き立たせることができた一品です。水切りヨーグルトの食感も楽しめます。揚げ物などを食べた後のおロ直しにもぴったりです。

お弁当にはコレ！！ 林家オリジナル卵焼き

やはりお弁当には卵焼き!と考える人も多いのではないでしょうか。私もお弁当に卵焼きがはいっているとテンションが上がります。そこで今回は林家オリジナル、めんつゆを使った卵焼きを入れてみました。少しでも母の味に近づけられるように、心を込めて作った一品です。

米粉であっさり！ ちくわと桜えびのてんぷら

母の大好きなちくわの天ぷら!私のお弁当にもよく入れてくれるおかずです。そんなちくわの天ぷらを、今回は桜えびと一緒に揚げました。桜えびには「免疫活性作用」、「整腸作用」、「眼精疲労の改善」など健康に嬉しい栄養成分がたくさん含まれています。多くの栄養効果を期待できる桜えびと母の大好きなちくわの天ぷらを一緒にすることで、香り豊かな一品となっています。

大根の葉っぱと カリカリしらすのふりかけ

母は手作りのふりかけを作ってくれます。私も見習って大根の葉を使って、栄養満点のふりかけを作ってみました。塩分量も考え、塩もみのみとし、しらすの塩分を活かした味付けにしました。大根の葉にはビタミン A・C、鉄分、カリウム、カルシウム、食物繊維と廃棄するにはもったいないくらいの成分がたっぷり含まれています。そんな大根の葉っぱを使ったふりかけは美味しいに違いありません。

毎日仕事を頑張ってくれている母へ、日頃の感謝とエールの気持ちをこのお弁当に込めました。母の喜ぶ顔が見たくて、母の大好きなおかずを沢山詰め込みました。感謝とエールの気持ちに加え、健康維持や疲労回復など健康面にも工夫をしました。このお弁当を食べて、ずっとずっと元気で健康に暮らしてほしいと心から願っています。私の愛情がたっぷり込められた美味しすぎるお弁当です。