

すぎなみ食育推進 実行委員会とは？

「すぎなみ食育推進実行委員会」は、全ての杉並区民が健康的な食生活を送れるよう、食育活動をしている団体です。

主な活動としては、毎日の生活で不足しがちな野菜をしっかりと食べられるよう、「すぎなみ朝ベジごはんメニューコンテスト」を主催しています。

実行委員会のメンバーは、「食」に関わる事業者等で構成されています。

活動内容紹介

★すぎなみ朝ベジごはん メニューコンテスト

杉並区内の中学二年生を対象にした、「野菜」をテーマにした朝ごはんのメニューコンテストです。
優秀作品はレシピ集に掲載！



実行委員紹介

川名 海男	(有) 川名肉店 杉並区商店会連合会副会長
高橋 利次	株式会社 丸功
武井 宗義	武井精米店
金子 攻	タムス杉並病院 (旧 救世軍ブース記念病院)
端井 しげみ	管理栄養士養成施設教員
松崎 淳一	(株) ボタンデザイン
志賀 貴	JA東京中央城西支店
佐藤 俊太郎	(株) 魚耕ホールディングス
佐藤 のぶ	地域活動栄養士
島田 裕光	杉並区地域健康づくり自主グループ
千葉 七海	Eatreat 株式会社

過去の金賞受賞作



2021年・井草中学校Tさん



2022年・天沼中学校Sさん



2023年・井荻中学校Fさん



2024年・向陽中学校Yさん

すぎなみ食育推進実行委員会

【お問合せ】TEL:03-3391-1355 / FAX:03-3391-1377

(杉並保健所 健康推進課 栄養指導担当)



(杉並区 HP)

こんな朝ごはんが食べた〜い！

「すぎなみ朝ベジごはん」 メニューコンテスト

2025

勉強やスポーツの向上にも欠かせない朝食をテーマに、
夏休みをつかって「こんな朝ごはんが食べたい」というメニューを考えてみませんか？

募集要項	
応募資格	区内在学または在住の中学2年生
応募内容	中学生が自分で作る栄養バランスの良い朝ごはんの献立 (1食分)
メニュー条件	(1) 主食 (ごはん、パンなど)、副菜 (野菜料理など)、主菜 (卵、豆腐、魚、肉など) のバランスが良い。 (2) 緑黄色野菜、淡色野菜それぞれを使用し彩りが良い。 (3) 手軽に作れる。 (4) 低コストで作れる。
応募方法	応募用紙に必要事項等を記入し、郵送またはご持参ください。 応募用紙は、杉並区公式ホームページからもダウンロードできます。 郵送で応募の場合は、封筒に住所および名前を記入してください。
応募期間	2025年7月1日(月)から9月10日(水)まで <杉並保健所必着>
応募先	〒167-0051 杉並区荻窪 5-20-1 杉並保健所健康推進課 栄養指導担当あて
審査方法	●1次審査<書類選考により、10点を選出> (1次審査結果は通過者にのみ10月上旬頃に通知) ●2次審査<1次審査通過者による調理・試食審査> 2025年10月26日(日)に開催予定です。(2次審査結果は、表彰式で発表) ※調理の様子、栄養バランス、出来上がりを見栄えや試食等について総合的に審査します。
表彰	●2次審査参加者を対象に、2026年1月25日(日)に表彰式を行う予定です。 ●優秀作品は、優秀作品集(冊子)へ掲載予定です。また、野菜のレシピ集(冊子)、facebook、区公式ホームページ、区広報紙等に掲載することがあります。 ●優秀作品には、表彰状及び副賞を差し上げます。参加者には粗品進呈。

問い合わせ先：すぎなみ食育推進実行委員会事務局 杉並保健所健康推進課栄養指導担当 ☎03-3391-1355

主催：すぎなみ食育推進実行委員会 協力：杉並保健所、杉並区教育委員会

記入例

ふりがな すぎなみ いちろう	学校名・学年 〇〇中学校 2 年 1 組 〇 番		
氏名 杉並 一郎	ニックネーム なみすけ		
※レシピをレシピ集(冊子)やfacebookへ掲載させていただく場合がございます。 掲載する場合、氏名もしくはニックネームのどちらの掲載を希望しますか。 氏名 ・ ニックネーム			
献立名 彩り野菜の朝ごはん			
材料・分量 (1 人分)	作り方(記入しきれない場合は別紙に書いてください)		
★トースト 食パン 1 枚 ★目玉焼き たまご 1 個 ・ 油 少々 ブロッコリー1房 ★ゴーヤ入りラタトゥイユ なす 1/4本 ・ 玉ねぎ 25 g ズッキーニ1/4本 ・ ゴーヤ 1/4本 トマト 1/2個 ・ ピーマン 1/4個 にんにく 少々 オリーブオイル 大さじ1/2 トマトペースト 大さじ1/2 ★ 塩 少々 こしょう 少々	<トースト> 食パン1枚をオーブントースターで焼く <目玉焼き> ①フライパンを火にかけ、油をひく。 ②卵を割りいれる。 ③ふたをして蒸し焼きにする。 ④茹でたブロッコリーを添える。 <ゴーヤ入りラタトゥイユ> ①トマトは湯むきして、ほかの野菜と一緒に 1 cm角に切る。 ②鍋にオリーブオイル油を熱し、トマト以外の 野菜を炒める。 ③トマトと★を加え、ふたをして10分程度煮る。		
(所要時間 約 20 分)			
写真を添付するかカラーイラストを記載してください。 (注)料理全体が分かるようにしてください。		献立のおすすめポイント！	
		いろいろな種類の野菜をたっぷり と食べられる具沢山スー プにしてみました。	
		自分で作った感想	
		野菜をたくさん使ったので、 切るのが大変だったけど、家 族が喜んで食べてくれてうれ しかった。	
使用した野菜・その野菜を選んだ理由			
色の濃い野菜・薄い野菜を組み合わせる 見た目をカラフルにするために、ト マト・ブロッコリー・ゴーヤ・ピー マン(緑黄色野菜)と、玉ねぎ・なす ・にんにく・ズッキーニ(淡色野菜) を4種類ずつ使用しました。			
家族や友達からひとこと			
玉ねぎは目にしみる…といいながらも頑 張って一人で作りました。自分でご はんをつくってから、食事の後の 「ごちそうさまでした」を大きな声 で言うようになった気がします。			

中学生「すぎなみ朝ベジごはん」メニューコンテスト
応募用紙

ふりがな	学校名・学年 中学校 2 年 組 番		
氏名	ニックネーム		
※レシピをレシピ集(冊子)やfacebookへ掲載させていただく場合がございます。 掲載する場合、氏名もしくはニックネームのどちらの掲載を希望しますか。 氏名 ・ ニックネーム			
献立名			
材料・分量 (人分)	作り方(記入しきれない場合は別紙に書いてください)		
(所要時間 約 分)			
写真を添付するかカラーイラストを記載してください。 (注)料理全体が分かるようにしてください。		献立のおすすめポイント！	
		自分で作った感想	
使用した野菜・その野菜を選んだ理由			
家族や友達からひとこと			

切り取り線