

# 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

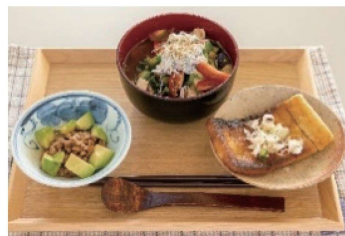
杉並区内の中学二年生を対象にした、「野菜」をテーマにした朝ごはんのメニューコンテストです。  
優秀作品はレシピに掲載！



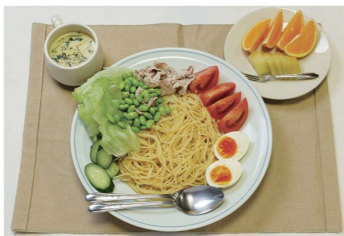
## 実行委員紹介

川名 海男	(有)川名肉店
高橋 利次	株式会社丸功
武井 宗義	中学校支援本部委員
金子 攻	救世軍スーププロジェクト
端井 しげみ	地域活動栄養士
松崎 淳一	(株)ポタンデザイン
藤田 渉	JA東京中央杉並事業所
佐藤 俊太郎	(株)魚耕
佐藤 のぶ	地域活動栄養士
島田 裕光	健康づくり自主グループ
千葉 七海	株式会社アイ・キューブ

## 過去の受賞作品



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



2025年・杉森中学校Tさん

## お問合せ

すぎなみ食育推進実行委員会 TEL:03-3391-1355  
(事務局：杉並保健所健康推進課栄養指導担当)

(杉並区HP)



# 「すぎなみ朝ベジごはん」 メニューコンテスト

2026

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・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)自分で設定したテーマに沿っている。 (2)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。 (3)緑黄色野菜、淡色野菜それぞれを使用し彩りが良い。 (4)手軽に作れる。 (5)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	2026年7月1日(水)から9月9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10月上旬に通知) ●2次審査<1次審査通過者による調理・試食審査> 2026年10月25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、出来上りの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、2027年1月24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)、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

**テーマ**  
献立のテーマを自由に決めてください。  
テーマに沿った献立かどうかを審査します

**献立名**  
自由なイメージで献立の名前をつけてください

**材料・分量**  
栄養バランスや野菜の種類・量を審査します。

**作り方**  
手順や工程を記入してください。  
イラストなどを使用してもOKです。

**出来上がりイメージ**  
写真やイラストを添付してください。彩りも審査します。

ふりがな すぎなみ いちろう	学校名・組・番号 杉並〇〇 中学校 2年 1組 1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)等へ掲載させていただく場合がございます。 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	
テーマ 中学生の成長期に必要なカルシウムを効率よくとれる献立	
献立名 カルシウムたっぷり！成長期応援モーニング*	
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)
★しらすチーストースト 1枚 食パン(6枚切) 1枚 とろけるチーズ 1枚 しらす干し 大さじ1	★しらすチーストースト パンにチーズとしらすをのせ、トースターで3~4分焼く。
★ほうれん草入りスクランブルエッグ 卵 1個 ほうれん草 20g しょう油 少々 ケチャップ 適量	★ほうれん草入りスクランブルエッグ ①耐熱容器に卵、ほうれん草、牛乳、調味料を混ぜ、レンジで600W 1分加熱する。 ②全体を一度混ぜて、さらに30秒加熱し、ケチャップかけて完成。
★鮭とブロッコリーの具沢山ミルクスープ 玉ねぎ 1/2個 しめじ 1/8個 牛乳 100ml 水 50ml コンソメ 小さじ1/2 塩コショウ 少々	★鮭とブロッコリーの具沢山ミルクスープ ①玉ねぎは薄切り、しめじはほぐしておく。 ②耐熱カップに①、冷凍ブロッコリー、水、コンソメ入れ、レンジで600W 2~3分加熱する。 ③牛乳を加えさらに1~2分加熱し、塩コショウで味を調える。 ※十分温まっていなければ、様子を見ながら30秒ずつ加熱を追加する。
(所要時間 約 15~20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。	
アピールポイント(テーマ・献立) (記入しきれない場合は別紙に書いてください)	
【テーマを選んだ理由】 成長期はカルシウムが多く必要です。またこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来の骨粗しょう症を防ぐことにもつながります。そのため、手軽にかつ、効率よくカルシウムがとれる献立を考えました。	
【アピールポイント】 ①カルシウムの吸収を助ける「ビタミンK(ほうれん草・ブロッコリー)」・「ビタミンD(鮭・しめじ)」を一緒にとることでカルシウムを効率よくとることができます！ ②冷凍野菜を活用し全てレンジとトースターしか使わないので、忙しい朝でも15分くらいで作れます	
自分で作った感想	
牛乳をそのまま飲むのが苦手な人でも、スープやパンの具材にすることで美味しくカルシウムが摂れるように工夫しました。レンジだけで調理できる献立を考えるのが難しかったです。	
家族や友達からひとこと	
玉ねぎは目にしみる...と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。	

**感想**  
作ってみたご自身の感想やご家族・友達からのひとことを記入してください。

**アピールポイント**  
テーマを選んだ理由や、工夫した点などを自由にどんどんアピールしてください。

# 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・組・番号 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)等へ掲載させていただく場合がございます。 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	
テーマ	
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。	
アピールポイント(テーマ・献立) (記入しきれない場合は別紙に書いてください)	
自分で作った感想	
家族や友達からひとこと	

切り取り線