



保護者の
皆様へ

令和8年度「ふくしまっ子ごはんコンテスト」

テーマ：ごはんが主食！わたしが作るアイデアごはん

いつまで	応募期間 7月1日(水)から各学校が指定する締め切り日まで
なにを	応募方法 応募用紙に、小学生：米が主食の朝ごはん、中学生：米が主食の弁当の写真を貼り、材料、作り方を書いて応募してください。
どこに	応募先 児童生徒のみなさんは、担任の先生へ提出してください。

令和7年度 保護者の感想より

地元の食材や郷土料理について調べたり、地元の方々に話を聞いたり、たくさんの経験ができました。「食の大切さ」「感謝」「作る喜び」や「食べる喜び」をたくさん学ぶことができ、娘にとって大きな自信につながったと思います。

冷めてもおいしいか、保存が効くかなど、小学生の時とは違う視点を持って考えていたようです。地元ならではの料理について調べ、食材の栄養について考えるなど献立を決める姿も成長がみられました。これからも料理を楽しみ、おいしく食べる時間を大切に過ごしてもらいたいと思います。

(健康教育課HPより)

※小学生は、生の肉や魚については調理の基礎的事項を学習しておらず、衛生的な取り扱いが難しいので取り扱わないようにします。生の肉や魚を扱った調理は、中学校において行います。

1 応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、料理の完成写真を貼り付け、提出してください。
(電子媒体で作成し、印刷した紙を提出してもよい。)

2 応募先

各学校の担任へ提出してください。

3 結果表彰等

結果は各学校を通して通知するとともに、県教育委員会のホームページで発表します。
入賞者には、賞状等を授与します。

4 応募条件

(1) 小学校・義務教育学校(前期課程) 下学年(1～3年)の部(朝ごはん)

- ① 主食はごはん(炊き込みごはんは不可)とし、主菜、副菜、汁物がそろった朝ごはん1食分の献立であること
- ② 栄養バランスがよくアイデアに富み、下学年の児童が一人でも手軽に作れるメニューであること
- ③ 生の肉や魚、冷凍加工食品は使用しないこと
- ④ 材料費は、1人分500円以内を目安とすること
- ⑤ 親子で一緒に考えてもよいが、児童の考えを大切にすること

(2) 小学校・義務教育学校(前期課程) 上学年(4～6年)の部(朝ごはん)

- ① 主食はごはん(炊き込みごはんは不可)とし、主菜、副菜、汁物がそろった朝ごはん1食分の献立であること
- ② 栄養バランスがよくアイデアに富み、調理方法を工夫して、手軽に作れるものとする(調理時間60分以内。下処理時間も含む)
- ③ 材料費は、1人分500円以内を目安とすること
- ④ 生の肉や魚、冷凍加工食品は使用しないこと
- ⑤ 季節の食材や地場産物、地域の伝統料理等も参考にすること
- ⑥ 個人参加とすること(チームでの参加は不可)
- ⑦ 材料・切り方等、しっかりと記載があること

(3) 中学校・義務教育学校(後期課程)の部(弁当)

- ① 主食はごはん(炊き込みごはんは不可)とし、主菜と副菜(汁物は含まない)を組み合わせた弁当の献立であること
- ② 栄養のバランスがよく、アイデアに富み、手軽に作れるものとする(調理時間60分以内。下処理時間も含む)
- ③ 材料費は、1人分500円以内を目安とすること
- ④ 冷凍加工食品は使用しないこと
- ⑤ 揚げ物調理は行わないこと
- ⑥ 季節の食材や地場産物、地域の伝統料理等も参考にすること
- ⑦ 個人参加とすること(チームでの参加は不可)
- ⑧ 材料・切り方等、しっかりと記載があること
- ⑨ 弁当のふたがしめられるようにつめてあること

<昨年度からの変更点>

- (1) 炊き込みごはんは不可(混ぜ込みごはんは可)
- (2) 調理の下処理も含めて60分以内
- (3) 中学生の揚げ物は、安全面や後処理を考慮し行わない

5 選考方法

(1) 小学校・義務教育学校(前期課程) 下学年(1～3年)の部

- ① 一次審査 書類選考により各教育事務所域内の推薦者を選定する。
- ② 二次審査 各教育事務所域内で書類選考により、最優秀賞・優秀賞・優良賞を選定する。

(2) 小学校・義務教育学校(前期課程) 上学年(4～6年)の部・中学校・義務教育学校(後期課程)の部

- ① 一次審査 書類選考により各教育事務所域内の推薦者を選定する。
- ② 二次審査 各教育事務所域内で選定された推薦者から、選定書類選考により県内全域の上位入賞者を選定する。
- ③ 最終審査 上位入賞者を対象に、調理や試食等の審査を行い、最優秀賞・優秀賞・優良賞を選定する。

※令和8年10月31日(土)公益財団法人福島県学校給食会(福島市松川町)で実施



6 その他

- ・作品は未発表及び発表予定のないものに限ります。
- ・入賞作品は、「子どもが考える地場産物を活用した健康レシピ」のチラシや県教育委員会ホームページ等に掲載し公表します。
- ・募集に伴う個人情報は、今回の目的以外には一切使用しません。

主 催

福島県教育委員会 <https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70059a/gohan-contest.html>

共催・協賛

共催 公益財団法人福島県学校給食会

協賛 米消費拡大推進会議 酪王協同乳業株式会社



問 合 せ 先

各 学 校