

第4回福島県「あなたのためのおべんとう」コンクール実施要項

- 1 主 催 福島県「あなたのためのおべんとう」コンクール実行委員会
全国「あなたのためのおべんとう」コンクール
- 2 共 催 J A福島中央会（申請中）福島県教育委員会（申請中）株式会社マルト（申請中） リオンドール（申請中）
福島市教育委員会（申請中） 福島県中教研技術・家庭科部会
- 3 後 援 全国中学校技術・家庭研究会、毎日新聞社、読売新聞社、NHK福島放送局、福島テレビ、福島中央テレビ、福島放送、テレビユー福島、福島民友新聞社、福島民報社（以上申請中）
- 4 協 賛 福島ガス株式会社、
- 5 審査員 J A福島中央会女性部協議会長様

- 6 期 日 平成28年 11月 19日（土）
9：30 開場
10：00 開会式
10：30 競技開始 ①10：30～12：00（1回目）
②13：00～14：30（2回目）
15：00 閉会式 表彰

- 7 会 場 福島ガス株式会社 ショールームプロメ
〒960-8031 福島市栄町12-32
TEL 025-522-1690

- 8 大会役員
実行委員長 高橋 卓夫（伊達市立梁川中学校長）
副委員長 八巻 比呂美（伊達市立醸芳中学校教諭）



9 参加資格

- 1次審査（書類審査）11月初旬実施
- 2次審査（実技審査）1次審査上位8チーム・・・参加費500円
- 福島県中学校在籍生徒で1チーム2～3名のグループ
- 対象は1年～3年の全学年（一人800円の材料費）

10 応募方法

別紙応募用紙（全国中学生創造ものづくり教育フェア要項からダウンロードし、「おべんとうレポート」を提出する）に諸事項を記入し、FAXにて醸芳中学校（FAX024-582-3157）八巻比呂美宛に連絡 締め切り10月末日

11 審査項目

計画	食材・献立	食材・献立が対象者にふさわしいか。
	栄養バランス	対象者の食事摂取基準や食品群別摂取量のめやすに準じ、栄養バランスがとれているか。
	規定課題	魚を効果的に調理し、お弁当に適した献立になっているか。地産地消を効果的に活用しているか。
技能	手順	調理の手順や作業は能率的に行っているか。
	調理方法	弁当に適した調理方法が工夫されているか。
	盛りつけ	いりどりや配置を工夫して盛りつけているか。
	味	個々の食材の味を生かし、お弁当に適した味付けとなっているか。
	安全な作業	用具を適切に扱い、安全に配慮して作業を行っているか。
	環境への配慮	環境に配慮して調理を行っているか。（食材、水、熱源、器、洗剤等）
表現	完成	時間内に完成することができたか
	テーマ	テーマや構想が的確か。

「計画」については事前にレポートにより、「技能」「表現」については当日の協議により審査を行う。

12 競技について

（１） 食材

- ① 規定課題「魚を使った調理」を主菜とする。
*魚は、切り身やすり身、干物、缶詰、冷凍等でもかまわない。
甲殻類（エビ、イカ、カニ）は規定課題とはみなさない。
- ② 材料費の目安は１人分800円以内とする。（人数分×800円）
・本選の材料費はJA福島中央会からの協賛
- ③ 競技当日、基本調味料（塩・砂糖・コショウ・サラダ油・酒・みりん・醤油・酢）は、会場で用意したものを使用する。食材や特別な調味料は、各自で準備する。その際の計量は、時間内に行うこと。（あらかじめ、小分けにしないこと）

（２） 競技時間

- ① 片付けも含めて90分以内とする。
- ② 洗米吸水は競技準備の時間（競技開始前の30分間）に行ってよい。（炊飯開始も可）乾物等の処理も同様とする。
- ③ お弁当のふたをしめて完成終了とする。

（３） 用具

- ① お弁当箱と小物は各自で選び持参する。色、形、大きさは食べてもらう相手にあったものを使用する。
※ お弁当として持ち運べる容器を使用する。皿等の食器への盛りつけは認めない。
- ② 調理器具は本部で用意するが、特別な用具等は各自持参してもよい。ただし、包丁は安全面を考え、持ち込みは禁止とする。（出刃包丁等も用意してある。）
- ③ 布巾（２～３枚）、台ふきん（１～２枚）は本部で用意する。多く使う場合、各自で持ってきてよい。

（４） 服装

エプロン、三角巾、上履き（かかとがあり脱げないもの）、マスクは各自持参とする。

13 注意事項

- ① ２群については、各食品の重量で表記してください。（牛乳に換算しない）
- ② 主食がご飯の場合、米の重量なのか、ご飯の重量なのかを明記してください。
- ③ 競技当日、基本調味料は、会場にあるものを使用してください。
- ④ 持参する調味料は、あらかじめ分量を量って、小分けにしないでください。

14 表彰

最優秀賞 優秀賞 副賞 参加賞