

かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！



ひがしすみよししょうがくせい
東住吉区小学生



コンテスト

- 【応募期間】 おうぼきかん 令和7年12月1日(月)～令和8年1月16日(金)
- 【応募資格】 おうぼしかく くないざいじゅう しょうがくせい 区内在住の小学生
- 【応募内容】 おうぼないよう てがる えいよう ちょうしょく しょくぶん 手軽でおいしくて栄養バランスがよい朝食メニュー(1食分)
- 【応募方法】 おうぼほうほう おうぼようし ようし うら きにゅう ちょうしょく しゃしん は がっこう ていしゅつ 応募用紙(この用紙の裏)に記入し、朝食の写真またはイラストを貼って学校へ提出
または保健福祉センターへ持参(令和8年1月16日(金)必着で送付してもよい)

★メニューに使う食材は自由

★提出は1人1メニューのみでご家族と一緒に考えたものでも応募できます

- 【受賞内容】 しょうがくせいちょうしょく しんさいいんかい えいよう しょう おいしそうで賞・

アイデア賞・朝食わくわく賞の合計53作品を選考します

- 【表彰】 ひょうしょう 入賞者に2月上旬頃ご連絡します(入賞されなかった方には通知しません)

入賞作品は令和8年2月3日～13日(土日祝除く)東住吉区役所区民ギャラリーにて掲示

- 【その他】 た おうぼさくひん へんきやく こじんじょうほう ほん いがい もくてき しょう 応募作品は返却します 個人情報 は本コンテスト以外の目的には使用しません

- 【問い合わせ】 と あわ ひがしすみよしほけんふくし ほけんふくしか ほけん 東住吉区保健福祉センター保健福祉課(保健)

おおさかしひがしすみよしひがしたなべ 大阪市東住吉区東田辺1-13-4 電話06-4399-9882

- 【実施主体】 じっししゅたい ひがしすみよしほけんふくし ひがしすみよししょくいくすいしん いんかい 東住吉区保健福祉センター・東住吉区食育推進ネットワーク委員会

きょうりよく かぶしきがいしゃ ながいこうえんしていかんりしゃ 協力: わくわくパーククリエイト株式会社(長居公園指定管理者)

おうちのかたへ

★朝食は1日のはじまりの大切なエネルギー源！

朝食の工夫3カ条(朝食の準備、スピードアップポイント)

ポイント1 下ごしらえで手間いらず
夕食の支度をするときに次の日の朝食のことも考えて準備

ポイント2 調理しなくていいものを準備
そのまま食べられるチーズや果物を用意

ポイント3 パターンを決めてなやまない
毎朝お決まりのパターンをきめておく



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

農林水産省「子どもの食育」より抜粋