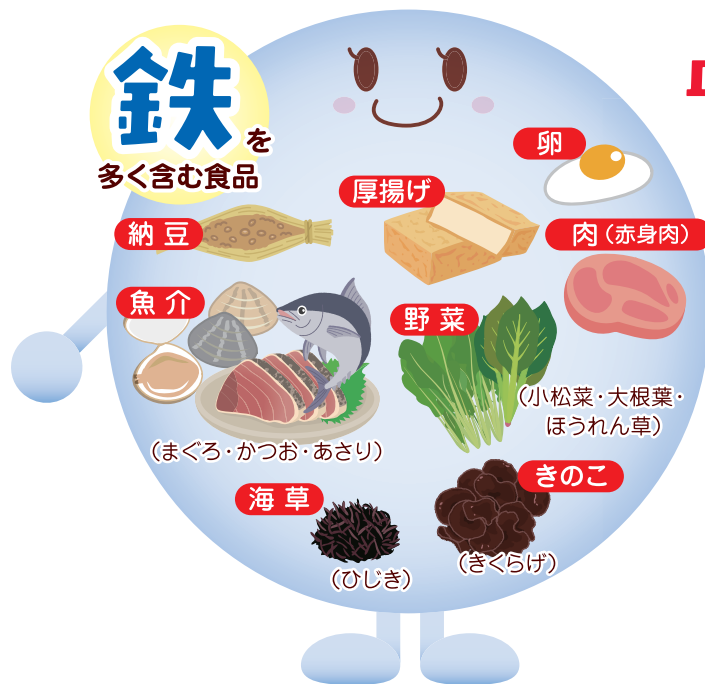
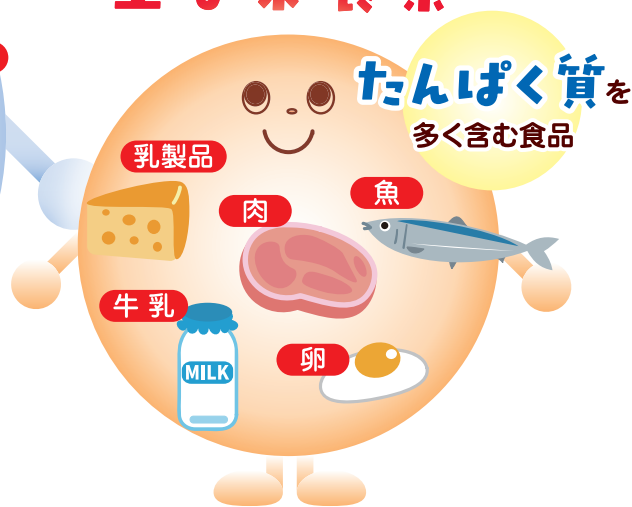


元気なからだをつくる!

育ち盛りの貧血撃退メニュー



血液の材料になる 主な栄養素



からだが大きく成長する大事な時期には、血液量も急激に増えるため、血液をつくるのに必要な栄養素、特に鉄が不足して「貧血」になることも少なくありません。

毎日バランスのとれた食事を基本に、鉄を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。

勉強や運動に、毎日を元気に過ごすために、**貧血に負けないからだをつくるメニュー**を募集します。

応募方法

- 1 応募区分(中学生の部、ファミリーの部)を選んでください。
- 2 「元気なからだをつくる!育ち盛りの貧血撃退メニュー」をテーマに応募してください。
- 3 提出方法は、電子データまたは、所定の応募用紙にて小学校・中学校及び義務教育学校へ提出してください。
- 4 保健所への提出期限は、**令和7年8月29日(金)** 必着でお願いします。

審査と表彰

- 1 一次審査は、書類審査です。
- 2 二次審査は、**令和7年10月11日(土)**に実際に料理を作っていただき、調理・試食審査を行います。
- 3 表彰式は、**令和7年11月29日(土)**に江東区総合区民センターにて行います。
- 4 優秀作品には、賞状と記念品を授与します。
- 5 優秀作品はレシピ集を作成し、区のホームページなどに掲載する予定です。

問合せ先

江東区健康部(保健所) 健康推進課 栄養指導担当
電話 03-3647-6713

第21回 江東区おいしいメニューコンクール募集要領

1 目 的

江東区では、食の大切さを学び、健康づくりの基礎となる正しい食習慣を身につけることを目的に、小・中学生を対象としたメニューコンクールを開催しています。
今回は、「**元気なからだをつくる！育ち盛りの貧血撃退メニュー**」をテーマに募集します。

2 名 称

江東区おいしいメニューコンクール

3 主 催

江東区健康部（保健所）

4 募集テーマ

「**元気なからだをつくる！育ち盛りの貧血撃退メニュー**」 （1人1点のみ）

※60分以内で調理ができるレシピであること。

※食材の調達が日常、店頭で手に入るものであること。

5 応募資格

- ① **中学生の部**は、**1名**で参加。
- ② **ファミリーの部**は**小学生以下の子どもと保護者**で、江東区在住の方。
- ③ 応募作品は未発表及び発表予定のない**オリジナルなもの**であること。
- ④ 応募作品の著作権は江東区に帰属し、返却は行いません。
- ⑤ 応募に伴う個人情報は、本コンクールの目的以外では使用しません。

6 応募方法

電子データまたは、所定の応募用紙にて、小学校・中学校及び義務教育学校へ提出してください。

7 提出締切

令和7年8月29日（金） 必着

8 審査方法

- ① 一次審査は、書類審査により入選者を選定します。
二次審査に選ばれた方には、9月中に二次審査の時間等、詳しい内容について学校を通じてご連絡いたします。
- ② 二次審査では、実際に調理をしていただき審査します。
日 程：令和7年10月11日（土）
場 所：深川保健相談所（白河3-4-3-301）
審査基準等詳細については、審査規定を別に定めます。
使用する食材及び購入費については、主催者で用意し負担します。

9 表 彰

- ① 表彰式は、令和7年11月29日（土）江東区総合区民センターにて行います。
（二次審査参加者対象）
- ② 優秀作品には、賞状と記念品を授与します。
また、レシピ集を作成し、区ホームページ等へ掲載します。

10 申込・問合せ先

江東区健康部（保健所）健康推進課 栄養指導担当
〒135-0016 江東区東陽2-1-1 電話3647-6713