

第23回全国中学生創造ものづくり教育フェア
「あなたのためのおべんとう」コンクール実施要項

- 1 目的 ○ 中学校技術・家庭科で学習した内容を生かし、おべんとうづくりを行う。その成果の発表を通して、知識や技能の向上を図りよりよい食生活を目指そうとする意欲を育てる。
- **普段通りの日常生活（ケの日）の中で、食べてもらう相手のことを考えたおべんとうづくりを通して、身近な人とのかかわりの大切さや「食」の重要性を知る。**
- コンクールを通して、参加者が互いの工夫点や技能を学び合い、また全国の中学生の交流の場とする。

2 主催 全日本中学校技術・家庭科研究会

3 共催 学校法人香川学園 女子栄養大学

4 会期 令和6年1月20日（土）～21日（日）

5 会場 〈競技会場〉女子栄養大学（駒込キャンパス）JR山手線・地下鉄南北線駒込駅より5分
東京都豊島区駒込3-24-3

〈本部会場〉中央区総合スポーツセンター
都営新宿線 浜町駅 バス約10分 武蔵野市役所前下車
〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-59-1 区立浜町公園内
TEL 03-366-1501（代）

6 おべんとうコンクール時程

1月21日（日） 競技会場（女子栄養大学）			
時 程		時 程	
9:45	受付開始	13:50	昼食及び、休憩
10:00	開会式 開始	15:10	おべんとうコンクール部門 閉会式 講評、成績発表・表彰 開始
10:25	会場説明		
10:40	準備時間（米とぎや乾物の処理）	15:30	閉会式 終了
11:10	競技開始	※準備時間の進み具合により、 競技開始の時刻が若干早くなることが あります。ご了承ください。	
12:40	競技終了		
12:50	1分間のプレゼンテーション 開始		
13:35	審査開始、記念写真撮影		

7 参加資格・方法

- (1) 各都道府県市（京都市・大阪市）中学校に在籍する生徒で、校長及び各都道府県市技術・家庭科研究会が参加を認めたものとする。
- (2) 各都道府県市（京都市・大阪市）における予選大会に参加する。
(各都道府県市大会につきましては、各道府県市事務局にお問い合わせください。)
- (3) 各都道府県市（京都市・大阪市）の代表（各1グループ）より、運営委員会にてレポート（レポートと材料表）審査を行い、全国大会出場グループを選出する。

8 参加費 2,000円 交通費・宿泊費は個人負担

9 参加人数 20グループ（1グループ、1～2人でのグループ競技とする。1人は交代可、事前に応諾書提出）

10 審査項目

<レポート及び当日の競技を含む>

計 画 ・ 技 能	① 食材・献立	食材・献立が対象者にふさわしいか。
	② 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ており、栄養バランスが取れているか。
	③ 規定課題	「魚」を主菜として効果的に調理しているか。 また、おべんとうに適した献立になっているか。
	④ 手順	調理の手順や作業は、能率的に行われているか。
	⑤ 調理方法	おべんとうに適した調理方法が工夫され、示されているか。
	⑥ 盛りつけ	彩りや配置を工夫して、盛りつけているか。
	⑦ 味	個々の食材の味を生かし、おべんとうに適した味付けとなっているか。 また、レポートにも記載されているか。
	⑧ 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。
	⑨ 環境への配慮	環境に配慮した調理の仕方であるか。(食材、水、熱源、器、洗剤等)

<表現(プレゼンテーションを含む)>

表 現	⑩ 完成	時間内に完成することができたか。(後片付けも含めて90分間)
	⑪ 課題設定	テーマに沿った適切な発表であり、課題設定は適切であるか。
	⑫ 組み立て	食べてもらう人のことを考えたおべんとうであることや食の重要性が理解されていることがわかる内容であるか。

11 レポート・競技について

レポート作成上の注意点

(1) レポート用紙・材料表 は、全日本中学校技術・家庭科研究会 HP <http://ajgika.ne.jp/> よりダウンロードし、使用する。

- ① レポート用紙の記入例及び、実施要項に記載されている記入等の注意をよく読み、必要事項の記入もれがないよう、作成する。
- ② 学校名・生徒氏名・おべんとう名等に<ふりがな>をふる。
- ③ 2群については、各食品の重量で表記すること。(牛乳に換算しない)
- ④ 主食がご飯の場合、米の重量または、ご飯の重量のどちらかを明記する。
- ⑤ おべんとう写真のカメラ位置は真上から、背景は白のものを用意して、撮影する。
また、生徒の写真は、載せない。
- ⑥ レポート用紙と材料表の原本は送らず、コピーしたものを準備し、用紙をそろえ、左上をステープラー止めにして、申し込む。

おべんとうの調理規定

(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。ただし、甲殻類(エビ、イカ、カニ)は、規定課題とはみなさない。
- ② おべんとうの対象者を具体的に設定し、年齢・性別をレポート用紙に明記する。対象者にあつた量・食材・調理方法などを工夫する。
- ③ おべんとうは、チームの人数分+試食用1名分をつくる。
- ④ 材料費の目安は1人分900円以内とする。(チームの人数分+試食用1名分×900円(税込))
- ⑤ 競技当日、以下に示した基本調味料は、会場に用意したものを使用する。
【砂糖・塩・酢・醤油・胡椒・植物油・酒・みりん・小麦粉・片栗粉】以外の特別な調味料や食材は、各自で準備する。

注 1)もち込む調味料の計量は、時間内に行うこと。(あらかじめ、分量を量り、小分けにしない。)

(2) 調理競技時間

- ① 片付けも含めて、90分以内とする。おべんとうのふたをしめて完成、終了とする。
・調理器具・道具や調理台及び、流し台の片付けと掃除(ごみ処理)を行う時間も含まれる。
- ② 競技開始の前に、調理の下準備時間を30分間とる。
・洗米・吸水(炊飯開始可)・乾物のもどし・豆腐の水切り・用具や食材を並べる等を行う。
ただし、必要量を取り分けたり、包丁を使って切り分けることはできない。

(3) 用具

- ① お弁当箱と小物は、**お弁当として持ち運べる容器**を各自で選び、持参する。また、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。(皿等の食器への盛りつけは認めない。)
- ② 調理機器等、調理会場に設置されているものを使用する。(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。(出刃包丁等は、会場に用意してある。)
- ③ 滑ると危険なので、牛乳パックの上で食材を切らない。
- ④ 布巾(食器用2枚・魚用1枚)、台布巾、食洗用スポンジは、本部で用意したものを使用する。
多く使う場合は、各自で持参してもよい。
- ⑤ 各調理台に、炊飯器1台と、電子レンジ・オーブン機器が備え付けられている。電子レンジ・オーブンは兼用のため、同時に両機能を使用することはできない。なお、オーブントースター機能はついていない。
注2) 安全面・衛生面を考慮し、調理台の上に市販のラック等を使い、用具等を置くスペースを増やすことはしない。
注3) 食材や道具等を調理会場へ送りつけない。全て当日に持参する。

服装・持ち物

(1) 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。

(2) その他のもち物

競技中に水分補給ができるよう、水筒を各自持参する。

表現(プレゼンテーション)等

- ① 競技終了後に審査委員の前で、完成したおべんとうを置いて、1分間のプレゼンテーションを行う。
- ② 発表時に使用するマイクは、調理会場に設置されているものを使用する。
- ③ 原稿の内容は、事前に用意してくる。(原稿用紙は <http://ajgika.ne.jp/> よりダウンロードできる)
- ④ プレゼンテーションの内容も審査の対象とする。
注4) プレゼンに使用する小物がある場合、調理終了後すぐ使用となるため、食材等と共に調理室へもち込む。

12 調理競技上の注意点

競技審査で、以下のような点で減点になる場合が多いため、担当の先生は事前にご指導ください。

- | | |
|-----------|--|
| ① まな板の扱い | ・乾いたまま、魚等を切った。／・生食のものを長時間置きっぱなしにした。 |
| ② 包丁の扱い | ・使用していない時、危険な置き方をした。／・皿やなべの上で包丁を使用した。 |
| ③ コンロの使用 | ・火の近くに物を置いたまま使用した。／・火に鍋をかけっぱなしにした。 |
| ④ 調理器具の選択 | ・加熱する食材の量に対して、大きすぎる(小さすぎる)鍋を使用した。 |
| ⑤ 整理整頓 | ・調理台の上、流しの中に器具を乱雑に置いた(危険な)状態で調理を進めた。 |
| ⑥ 適正な分量 | ・大量に作りすぎてしまった料理をタッパーに入れて持ち帰った。 |
| ⑦ 環境への配慮 | ・布巾を全く使用せず、キッチンペーパーを大量に使用した。／
・調理後、調理に使用した油をそのまま流しに流した。 |

13 表彰

文部科学大臣賞

女子栄養大学学長賞

厚生労働大臣賞

公益財団法人つくば科学万博記念財団理事長賞

全日本中学校技術・家庭科研究会会長賞

日本家庭科教育学会会長賞

全国家庭科教育協会会長賞

全国農業高等学校長協会賞

東京都公立中学校 PTA 協議会会長賞

など 申請中

14 参加申込方法

(1) 申込期限 令和5年11月27日(月)

(2) 申込方法

▽ 所定の用紙に必要事項を記入し、学校長、49都道府県市技術・家庭科研究会の承認を経て申し込む。

▼ 書式：全日中Webページ <http://ajgika.ne.jp/> よりダウンロードして使用する。

【レターパックライトにて郵送で送るもの】

- ① 参加申込書(応諾書)※ 全日本中学校技術・家庭科研究会 全国大会のものを使用する。
- ② 「レポートのカラーコピー」 } 各1部
- ③ 「材料表」 } ※「レポート」・「材料表」の原本は、送らずに手元に残すこと。
- ④ 返信用封筒: レターパックライト (370円)、宛名が記入されているもの
注5) 各校1枚とし、返信先を記入したものを同封する。(レターパックライト は、切手類販売所にて購入可。)

【電子メールでの送るもの】

- ④ 「データ送信用一覧」 件名を「おべんとうコンクール申し込み」とし、添付メールにて送付のこと。
注6) 数字は全て、半角で入力する。また、学校名・生徒名・チーム名・おべんとう名にふりがなを入力する。

(3) 申込先 ※ 申込みに関するお問い合わせは、中瀬までお願いいたします。

〒202-0005 神奈川県相模原市中央区弥栄3-1-7

相模原市立弥栄中学校 教諭 中瀬 有喜

TEL 042-758-0252 FAX 042-758-0693

15 その他

- (1) [9 参加人数]について、感染症等で欠席者が出た場合、チーム人数のうち1名は、欠席者の代わりに出場することができる。参加申込時に、代員も応諾書を提出する。
- (2) 大会期間中の負傷・疾病については、応急処置のみ行う。
- (3) 参加生徒の学校名、氏名、作品がWebページなどの掲載される予定。
- (4) 全日本中学校技術・家庭科研究会Webページアドレス <http://ajgika.ne.jp/>
- (5) 保険の加入について
教員引率の場合、競技参加者・表彰式出席者は、日本スポーツ振興センターの保険対象となる。
保護者引率の場合、その対象にはならないため、旅行保険「国内旅行保険」等へ加入も一考のほど。

【 郵送申し込みの前に確認をお願いします 】

- ① 手書きの場合、ペンで明確に、はっきりと書いてください。
- ② 写真のまわりに吹き出しで、料理の説明をしてありますか。
- ③ 写真のバックは、白になっていますか。
- ④ おべんとうの工夫した点(セールスポイント)は、もれなく記入してありますか。
- ⑤ 材料表の6つの食品群の分類は、正しく分けてありますか。
- ⑥ 材料表の各食品の分量は、正しく記入してありますか。
- ⑦ 材料表の合計欄の下に、対象者の年齢・性別の「1日の摂取量のめやす」を記入してありますか。
- ⑧ 作り方のページの右上に、一食分の費用は記入してありますか。
- ⑨ レポート・材料表はそろい、ページ番号を記入し、左上をステープラー止めしてありますか。
- ⑩ 申し込み一覧(郵送用)は、そろっていますか。
- ⑪ 返信用封筒の**レターパックライト**(370円)に、宛名は記入してありますか。
- ⑫ レポートの原本は、手元に残してありますか。
- ⑬ レターパックでの郵送とは別に、**データ送信用一覧**をメールにて、添付送信しましたか。
- ⑭ レポート審査に通った場合、1月21日(日)のコンクール(競技審査)に出場できますか。

(出場が決まってから、都合が合わずに辞退するということがないよう、お願いいたします。)

16 本コンクールに関わる諸連絡、質問等の連絡先

相模原市立弥栄中学校 教諭 中瀬 有喜

TEL 042-758-0252 FAX 042-758-0693

e-mail nakase243@sgw.sagamihara-kng.ed.jp