

「あなたのためのおべんとう」コンクール

会場：1月 25 日（日）女子栄養大学 駒込キャンパス

1月 31 日（土）東京都立六郷工科高等学校（掲示発表）

中学校の技術・家庭の授業で学習した内容を生かして、準備を含め、100 分間でおべんとうづくりに挑戦します。

学習活動を重ねて、さらなる知識や技能の向上を図り、各都道府県の予選大会にて選ばれた代表の 16 チームが、互いに工夫や技能を学びあう交流の場となることを願っています。

そして、「あなたのためのおべんとう」として、食べてもらう相手の体のことや好みなどを考え、愛情を込めたおべんとうづくりから、身近な人とのかかわりの大切さや「食」の重要性を学んでほしいと思います。



〈競技について〉

○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とする。

○1 グループ、1 人または 2 人の競技とする。

○規定課題「魚を使った調理」（主菜）を献立の中心とする。

※ 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、カニ、イカ）は規定課題とみなさない。

○材料費の目安は 1 人分 1000 円以内とする。

○競技時間は、調理競技 85 分、準備、片付けも含めた 100 分以内とする。

○競技開始の前に、米研ぎや乾物もどし等の時間を 10 分間、調理道具や食材の確認と準備の時間を 5 分間とする。

○競技終了後、1 チーム 1 分間のプレゼンテーションを行う。



〈審査基準〉

○主菜に魚を使い、弁当に適した献立か。

○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。

○食材・献立が対象者にふさわしいか。

○彩りや配置を工夫して盛り付けているか。

○個々の食材の味を生かし、弁当に適した味付けになっているか。

○弁当に適した調理方法が工夫されているか。

○できあがった弁当やプレゼンテーションから環境に配慮した工夫がうかがえるか。

○テーマや構想がプレゼンテーションに反映されているか。