

## 「あなたのためのおべんとう」コンクール福岡県中学生大会開催要項

- 1 目的 (1) 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。  
(2) 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。  
(3) 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、全国の中学生の交流の場とする。
- 2 主催 福岡県中学校技術・家庭科研究会
- 3 期日 令和6年10月22日(火)
- 4 会場 糸島市立志摩中学校
- 5 参加資格・方法
  - ・福岡県内の中学生で1チーム1～2名のチーム。
  - ・申込期日までにそれぞれの学校等で規定のお弁当を製作し、そのレポートと材料表をpdfにしてメールで県事務局に送る。
  - ・送られたレポートと材料表を、審査項目に従って県事務局(研究委員会)で審査を行い、順位を決定する。
  - ・優勝者は全国大会(予選)の出場権を得ることができる。
  - ・福岡県中学生大会は、集合しての競技およびプレゼンテーションは行わない。
  - ・申込期日：令和6年10月17日(木)必着
  - ・申込先：kenjimu@maebaru-jhs.net
- 6 参加費 福岡県中学生大会については参加費を徴収しない。
- 7 競技内容 お弁当の調理規定に基づいたおべんとうを各チームで作し、そのレポートと材料表を審査して順位を決定する。(全国創造ものづくりフェア「あなたのためのおべんとう」コンクールの大会規定に準ずる。)

### お弁当の調理規定

#### (1) 材料

- 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。  
対象者にあつた分量・材料・調理方法などを工夫をする。
- 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980円以内とする。  
(チームの人数分+試食用1名分)×980円(税込)
- ⑤ 各自で準備する調味料の計量は、競技時間内に行う。(あらかじめ、分量を量り、小分けにしてこない。)

(2) 競技時間(全国大会出場時にはこの規定で行うことになります。県大会においては、厳密には審査できませんので、参加者の良識に委ねます。)

- ① 調理の下準備・調理・片付けを全て含めて、100分以内で行い、おべんとうのふたをしめて完成、終了とする。
- ② 洗米・吸水・乾物のもどし・豆腐の水切りなども、競技時間内に行う。
- ③ 調理用具や調理台及び、流し台の片付けと掃除(ごみ処理)をまで、競技時間内に行う。

(3) 用具(全国大会の規定を示しています。県大会においては、各チームが使用可能)

な用具を使って製作してください。製作する弁当の数は全国大会に準じます。)

- ① 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、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 弁当箱はチームの人数分を、小物は、チームの人数分+試食用 1 名分を持参する。
- ③ 調理用具は、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。(出刃包丁は、会場に用意してある。)
- 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。(替えの用意有)
- 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。
- ⑥ 安全面・衛生面を考慮して、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。
- ⑦ 材料や道具等を事前に競技会場へ送ることはできない。全て当日に持参する。
- ⑧ 調理用具や調理台等は、全日中のHP <http://ajgika.ne.jp/> に示したものを参照のこと。

**審査項目**(全国大会の規定を示しています。県大会においては、レポートと材料表から評価をするので、④⑦⑧⑩は評価から除外します)

<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て、調理方法にも偏りはないか。
- 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・衛生的に、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ており、示されているか。
- ⑥ 盛りつけ  
彩りや配置を工夫し、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えているか。
- ⑨ 環境への配慮  
環境に配慮した食材や手法であるか。(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。(準備・後片付けも含め 100 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。

## 8 レポート・競技について

レポート作成上の注意点/ (レポートをダウンロードする際、色用紙に印刷しないでください。)

- (1) レポート用紙・材料表 は、 全日中 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・チーム名・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、背景は必ず白いものを用意して、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。

## 9 その他

◎ 問い合わせ先(県事務局)

福岡県中学校技術・家庭科研究会

事務局長 池田 篤史

糸島市立志摩中学校

〒819-1323 糸島市志摩小金丸1836番地1

電話 092-327-0221 FAX 092-327-5066

Mail [kenjimu@maebaru-jhs.net](mailto:kenjimu@maebaru-jhs.net)