

S A I T A M A 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、また埼玉の中学生の交流の場とする。
- 2 運営** 創造ものづくり教育フェア担当、埼玉県中学校技術・家庭科教育研究会事務局
- 3 会期** 令和7年10月中旬 1次審査（予選：レポート審査）
※2次審査へ出場する3チームを選出
- 令和7年11月7日（金） 2次審査（本選：競技審査及びプレゼンテーション）
※全国大会へ出場する1チームを選出する。
- 4 会場** 2次審査会場：川越市立霞ヶ関東中学校
- 5 参加対象** **1～2人でのチーム競技とする。（1人は交代可、事前に応諾書提出）**
- 6 参加費用** 1チーム 1,000円（大会当日持参し、受付にて支払う）

7 コンクールまでの流れ

	月 日	内容	備考
1 次	10月3日(金)	レポート・材料表・参加応諾書 提出締め切り (カラーコピーしたレポート・ 材料表の2部・応諾書)	・提出書類、提出先については 「12 参加申込」を参照
	10月中旬	レポート審査	レポート審査は、おべんとうフェア担当で行う。
	10月14日以降	レポート審査結果の通知	・レポート審査の結果は、電話連絡をしたのち、出場校の校長及び担当教員宛てに連絡する。 ・競技審査出場候補者には「実施要項」を送付し、出場確認をとる。
2 次	11月7日(金)	競技審査及びプレゼンテーション	・結果発表は埼玉県技術・家庭科教育研究会のHPに掲載する。

8 審査項目

- 全国大会に準ずる。

<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っているか。
	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、後片付けも含めて85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。

9 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。
- 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に作成する。
 - 学校名・チーム名・生徒氏名・おべんとう名等にくふりがな>をふる。
 - 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)
 - 主食が米飯の場合、材料表の表記は米または米飯(ご飯)どちらの重量かを明記する。
 - おべんとう写真のカメラ位置は真上から、背景は必ず白のものを用意して、撮影する。
また、お弁当のみの写真で生徒の写真は、載せない。写真の修正・加工はしない。
 - 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、左上をホチキス止めにして、申し込む。

おべんとうの調理規定

(1) 材料

- 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。
- 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する。
- おべんとうは、チームの人数分+試食用1名分をつくる。
- 材料費の目安は1人分 **1,000円以内**とする。
(**チームの人数分+試食用1名分** × **1,000円(税込)**)
- 競技当日の材料は、各自で用意する。

- ⑥ 次の基本調味料は、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 】
これ以外の特別な調味料は、各自で準備する。
- ⑦ 各自で準備する調理料の計量は、競技時間内に行う。
(あらかじめ、分量を量り、小分けにしない。)

(2) 競技時間

- ① 洗米・吸水・乾物のもどしは、開会式の前に10分間の下準備時間を設ける。
- ② 用具確認など準備時間を協議確認とは別に5分間とる。
- ③ 調理の下準備・調理・片付けを全て含めて **85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。
- ④ 調理用具や調理台及び、流し台の片付けと掃除（ごみ処理）まで、競技時間内に行う。

(3) 用具

- 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、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 **お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。**
(試食用皿に盛り付けたものに使用したプラスチックピック等は、返却できません。)
- ③ 調理用具等は、競技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。
- 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。（替えの用意あり）
- ⑤ 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、用具を置くスペースを増やすことはしない。
- ⑥ 食材や道具等を競技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) その他の持ち物

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 プレゼンテーションの内容も審査の対象とする。
- ③ 原稿の内容は、事前に用意してくる。（原稿用紙は 全日中HP <http://ajgika.ne.jp/> よりダウンロードできる）
- ④ **発表時に使用するボード等は手で持つ。スクリーンやホワイトボード等の用意はない。**

10 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。・使用後洗浄せずに放置し、更に具材を切り分けた。 |
| 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。
・滑ると危険なので、牛乳パックの上で食材を切らないでください。 |
| ③ 衛生的な調理 | ・使用中の菜ばしを調理台に直置きにし、放置した。
・切り分けた食材を長時間置きっぱなしにし、調理に使用した。 |
| ④ 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。
・卵焼き用フライパンを用途以外では、使用しないでください。 |
| ⑤ 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。 |
| ⑥ 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。 |
| ⑦ 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。 |
| ⑧ 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。
・大量のファスナー付き袋を使って調理をし、使用後の袋を大量にゴミ箱へ捨てた。
・調理後、調理に使用した油をそのまま流しに流した。 |

11 表彰

埼玉県中学校技術・家庭科研究会長賞・・・1チーム（全国大会予選審査へ）

優秀賞・・・・・・・・・・・・・・・・・・1チーム

※ 会長賞に選ばれたチームは、令和8年1月25日（土）に開催される「あなたのためのおべんとう」コンクール全国大会の予選審査（レポート審査）にエントリーする。

12 参加申込

(1) 申込期限 令和7年9月29日（月）～10月3日（金） 必着

(2) 必要書類と郵送先

【必要書類】 ※ 提出されたレポート・写真・材料表は、返却しません。

- | | |
|---------------------------------------|------------------------|
| ① カラーコピーしたレポート | } 左上をホッチキスで止めてください。 2部 |
| ② 材料表 | |
| ※レポートの原本は送らず手元に残してください。 | |
| ③ 参加申込書（応諾書） | |
| ※上記①～③は、全日本中学校技術・家庭科研究会ホームページよりダウンロード | |

【郵送先】

〒350-1101 川越市大字的場2706

川越市立霞ヶ関東中学校 教諭 矢嶋 彩乃

TEL 049-232-4606 FAX 049-239-1099

13 その他

- (1) 感染症等でチームに欠席者が出た場合、チーム2名のうち1名は、欠席者の代わりに他の生徒が出場することができる。原則として、2次審査への出場が決定した際、代わりに出場する生徒も参加申込書（応諾書）を提出してください。
- (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) 大会参加生徒の学校名、氏名、作品が、Webページなどの掲載されることがある。
- (4) 保険の加入について
教員引率の場合、競技参加者は、日本スポーツ振興センターの保険対象となる。なお、保護者引率の場合は、その対象にはならないため、注意が必要です。

申し込みの前に確認をお願いします

- ① 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。
- ② 写真に撮ったおべんとうのバックは、白になっていますか。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 材料表の各食品の分量は、正しく記入してありますか。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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。
- ⑧ レポート・材料表はそろい、ページ番号を記入し、左上をホッチキス止めしてありますか。
- ⑨ 参加申込書（応諾書）は、すべて記入されてそろっていますか。
- ⑩ **レポートの原本は、手元**に残してありますか。
- ⑪ レポート審査に通った場合、11月7日（金）の競技審査に参加できますか。
(出場が決まってから都合が合わず辞退するということがないようお願いします。)

※本コンクールに関わる問い合わせ先

川越市立霞ヶ関東中学校 教諭 矢嶋 彩乃

TEL 049-232-4606 FAX 049-239-1099