

第2回「具だくさんみそ汁」コンテスト開催要項

1 目的

バランスのとれた食事を習慣的に、ゆっくりよくかんで食べることは、健康な生活の基本であり、生活習慣病予防や高齢者の低栄養予防につながります。そのため、第3期松本市食育推進計画では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2食以上はそろえようという「1日2食は3皿運動」を推進するため、「おいしく食べよう 具だくさんみそ汁運動」に取り組んでいます。

「具だくさんみそ汁」は、1杯で「副菜」や「主菜+副菜」がそろえるため、主食・主菜・副菜の3つのお皿が簡単にそろえられ、時間のない時でも簡単に食事のバランスが整えられます。

そこで、「おいしく食べよう 具だくさんみそ汁運動」について、より多くの市民の方々に知ってもらい、個人の実践につなげるため「具だくさんみそ汁コンテスト」を開催します。

主食：《ごはん・パン・麺類》主に、炭水化物の供給源。体を動かすエネルギーになります。

主菜：《肉・魚・卵・大豆製品を主に使ったおかず》

主に、たんぱく質・脂質の供給源。筋肉や血液など、体をつくる材料になります。

副菜：《野菜・海藻・きのこ・芋を主に使ったおかず》主に、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。体の調子を整えます。

2 主催

松本市

3 後援

松本味噌醤油工業協同組合、松本ハイランド農業協同組合
松本市農業協同組合、あづみ農業協同組合

4 応募期間

令和2年7月6日（月）～ 8月20日（木）必着

5 応募レシピ（テーマ）

松本の新しい郷土食へ ～主菜と副菜が1杯でとれる おいしい具だくさんみそ汁～

6 応募資格

松本市民と松本市に在学・在勤の方

7 募集部門

(1) 子どもの部（中学生以下、親子でも可）

(2) 一般の部（プロ・アマ問わず）

※どちらもグループ応募可

8 応募規定

(1) 野菜（海藻、きのこ、いも類を含む）を3種類以上使用

(2) たんぱく質を多く含んだ食材（肉・魚・卵・大豆製品等）を1つ以上使用

(3) 信州産みそを使用した、適塩のもの →

(4) 家庭で手軽に作ることでできるオリジナル料理

(5) できるだけ地元の食材をつかったもの

【適塩の目安】塩 分：0.7～0.9%
1人分：だし汁(水)150ml
みそ8gくらい

9 応募方法

市内の各保健センターに置いてある応募用紙、または松本市ホームページからダウンロードした応募用紙に必要事項を記入のうえ、持参、郵送、メールのいずれかの方法で提出してください。

※応募書類の個人情報、本コンテスト以外の目的には使用しません。また、提出していただいた書類の返却はしません。

10 審査方法

(1) 書類審査

松本市の食育関係課で書類審査を行います。

(2) 表彰式

最寄りの保健センターで商品と賞状の受け渡しを行います。

※今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、最終審査会（調理実習や審査員による審査）は実施しません。

11 審査員

松本市役所 食育関係課

(健康づくり課、農政課、環境政策課、こども育成課、保育課、学校給食課、教育政策課、学校指導課、商工課、生涯学習課)

12 表彰

各部門 最優秀賞1名 優秀賞2名

13 その他

(1) コンテスト入賞レシピは、市広報、ホームページ、各種広報等に掲載します。

(2) 応募作品に係る一切の権利は、松本市に帰属することとします。

14 応募先及び問い合わせ先

〒390-8620

長野県松本市丸の内3-7

松本市 健康福祉部 健康づくり課「具だくさんみそ汁コンテスト係」

TEL：0263-34-3217（直通）

FAX：0263-39-2523

E-mail：kenkoka@city.matsumoto.lg.jp