

第7回 具だくさんみそ汁コンテスト開催要項

1 目的

第4期松本市食育推進計画では、1日のうち2食以上は主食・主菜・副菜の3つのお皿をそろえる「1日2食は3皿食べよう」を推進しており、1杯で「副菜」や「主菜+副菜」がそろう「おいしく食べよう具だくさんみそ汁」を手軽な方法として紹介しています。

より多くの市民の方に知ってもらうことで、個人の実践につなげ、生活習慣病の予防、地産地消や郷土食など食育の推進を目的として開催するものです。



2 主催・後援

(1) 主催

松本市

(2) 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、あづみ農業協同組合

(3) 協賛

一般財団法人松本ヘルス・ラボ

3 募集概要

(1) 期間

令和7年11月1日（土）～令和7年12月25日（木）（必着）

(2) 募集資格

松本市民または松本市に在学・在勤の方

(3) 募集部門

ア「給食に出たらいい部門」

イ「ホッとあわせ わが家の味部門」

※ いずれの部門もグループ応募可

(4) 募集規定

ア 2部門共通規定

(ア) 家庭で手軽に作ることでできるオリジナル料理、未発表のもの

(イ) 野菜（海藻、きのこ、いも類を含む）を3種類以上使用

(ウ) 主菜となる食材（肉・魚・卵・大豆製品等）を1つ以上使用

(エ) 具材全て（みそ、水を除く）で合計70g以上150g以下（1人分）

(オ) 信州みそを使用した、適塩のもの

適塩の目安（塩分0.7～0.9%）1人分：だし汁(水)120ml、みそ8g程度

(キ) 地元の食材を1つ以上使用

イ 給食に出たらいい部門

天然だしを使用したレシピ（給食では天然だしを使用しています）

4 応募方法

応募用紙または応募用フォームに必要事項を記入または入力の上、下記のいずれかの方法でご提出ください。

- (1) 持参（松本市役所健康づくり課もしくは市内保健センター）
- (2) 郵送（住所は8に記載）
- (3) メール（アドレスは8に記載）
- (4) 応募用フォーム <https://logoform.jp/form/N7tm/1229962>

5 審査方法

(1) 書類審査

審査者：松本市の食育関係課（健康づくり課、保健予防課、こども育成課、保育課、環境・地域エネルギー課、商工課、農政課、教育政策課、学校教育課、学校給食課、生涯学習課）

(2) 試食審査

審査者：松本市の食育関係課（11課）と後援団体
審査後、入賞者のみ2月にご連絡いたします。

6 表彰

各部門 最優秀賞1作品、優秀賞1作品

市公式ホームページやSNS、新聞等のメディアを中心に行います。

7 その他

- (1) コンテスト入賞レシピは、ホームページ、SNS、各種広報等に掲載します。
- (2) 応募書類の個人情報、本コンテスト以外の目的に使用することはありません。また、提出していただいた書類は返却いたしかねます。
- (3) 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。

8 応募先及び問い合わせ先

〒390-8620

長野県松本市丸の内3-7

松本市保健所健康づくり課「具た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