

# Ⅶ 「あなたのためのおべんとう」コンクール

## 1 目 的

- (1) 中学校技術・家庭科での学習内容を生かし、おべんとう作りを行う。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作りを通して、身近な人との関わり大切さや「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、県内の中学生の交流の場とする。

## 2 競技内容

### (1) 食 材

- ①規定課題「魚を使った調理」を主菜とする。  
※魚は、すり身や干物、缶詰、瓶詰め、冷凍も可。  
※甲殻類（エビ、イカ、カニ）は魚の仲間としない。
- ②材料費の目安は、1チーム1人980円×人数分とする。
- ③食材（米や調味料も含む）は参加者が準備する。  
※あらかじめ小分けにしないこと、計量は時間内に行う。

### (2) 参加人数

出場チームは1～2名で1チームとする。各校からの参加チーム数は、4チームまでとする。また、チーム構成メンバーが重複してのエントリーは認めない。

◇参加費 一人につき、**600円**（光熱費及び競技運営諸費用として）を大会当日にお釣りが発生しないように支払う。

◇競技について（作品の条件） 対象者を意識し、旬の食品や食事摂取基準等を意識し、参加人数に応じて必要な分量を調理する。

### (3) 競技時間

- 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、ふたをしめて終了とする。
- ②洗米吸水、乾物の処理も（炊飯開始も可能）競技時間に行う。
- ③プレゼンテーションは1チーム1分の時間を厳守する。

### (4) 用 具

- ①弁当箱、弁当小物は各自で選び、持参する。⇒形、色、サイズ等は自由
- ②特別な用具等は、各自持参しても良い。ただし、包丁は安全面を考え、持ち込みは無しとして、会場で準備したものを使用する。

### (5) 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。

### (6) 申 込

申込方法所定の用紙に、必要事項を記入し、学校長の承認を経て申し込む。

〈第一次審査に必要な書類について〉 **3 ものづくりフェア当日までの流れ** を参照

### (7) 審査・表彰

〈第1次審査〉書類審査（選考結果は大会事務局より連絡をする）

〈第2次審査〉実際に調理競技を行う。提出されたレポートをもとに選考し、上位**6グループ**は実際の大会で競技を行う（上位**6グループ**すべてに賞状が出ます）。神奈川県大会を1位通過すると、そのまま全国審査へ進む。全国審査を通過すると、全国大会への参加資格を得る。

(8) 審査項目

計画	食材・献立	食材・献立が対象者にふさわしいか。
	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、栄養バランスがとれているか。
	規定課題	「魚」を主菜として効果的に調理し、おべんとうに適した献立になっているか。
技能	手順	調理の手順や作業は能率的に行われているか。
	調理方法	おべんとうに適した調理方法が工夫されているか。
	盛りつけ	彩りや配置を工夫して盛りつけているか。
	味	個々の食材を生かし、おべんとうに適した味付けとなっているか。
	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。
	環境への配慮	環境に配慮して調理を行っているか。(食材, 水, 熱源, 器, 洗剤など)
表現	完成	時間内に完成することができたか。(後片付けも含めて100分間)
	テーマ	テーマに沿う適切な発表であり、課題設定は適切であるか
	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。 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。

3 ものづくりフェア当日までの流れ

月日	内 容	備 考
5月～9月	◎広報活動	・各市町村に通知。
9月5日(木)までに	①レポートデータ(PDF版)を送信 ②レポート各15部(両面白黒印刷14部・カラー印刷1部) ③返信用 レターパックライト	①電子メールにて、添付送信する。 ②, ③レターパックで郵送, 必着。 ・レポートは <a href="http://ajgika.ne.jp/">http://ajgika.ne.jp/</a> よりダウンロード(全国HP)
9月6日(金)	◎レポート審査 第3回合同委員会	・フェア運営委員と事務局で審査
9月6日以降	◎レポート審査結果の通知を受け取る	・担当教員宛に送付する。(事務局より)
9月17日(火)までに <b>必着</b>	<b>神奈川県予選に出場が決定後</b> ・レポート(片面カラー印刷)15部 ・参加応諾書 ・メール連絡を入れる	・レターパックで郵送, 必着。 ・電子メールにて, 送付したことの連絡も入れる。参加応諾書は <a href="http://ajgika.ne.jp/">http://ajgika.ne.jp/</a> よりダウンロード(全国HP)
9月末日までに	・担当者へメール返信	・事前に連絡のあった事項について担当者へメール返信する。
11月2日(土)	●コンクール(競技審査)	・県予選順位を確定。

**【競技担当者・申込書類提出先】**

神奈川県公立中学校教育研究会 技術・家庭科研究部会事務局  
相模原市弥栄中学校 教諭 中瀬 有喜 (家庭部長)  
☎252-0229 相模原市中央区弥栄三丁目1番7号  
電話 042-758-0252 ファクシミリ 042-758-0693  
E-mail アドレス [obentoukonkuru@gmail.com](mailto:obentoukonkuru@gmail.com)