

## 中学校 技術・家庭科

### 第19回全国中学生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・家庭科での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。  
○ 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、また全国の中学生の交流の場とする。
- 2 主催 全日本中学校技術・家庭科研究会
- 3 共催 女子栄養大学
- 4 会期 平成31年1月26日(土)～27日(日)
- 5 会場 〈競技会場〉女子栄養大学(駒込キャンパス) JR山手線・地下鉄南北線駒込駅より5分  
東京都豊島区駒込3-24-3  
  
〈全体会場〉葛飾区水元総合スポーツセンター  
〒125-0032 東京都葛飾区水元1-23-1

### 6 日程

1月26日 競技会場(女子栄養大学)		1月27日 全体会場(水元スポーツセンター)	
時 程		時 程	
10:30	受付開始	9:30	おべんとうコンクール部門
11:00	開会式	～10:00	講評、成績発表
11:30	会場説明	12:00	全体会閉会式・表彰 開始
11:40	準備時間(米とぎや乾物の処理)	13:15	全体会閉会式 終了
12:10	競技開始		
13:40	競技終了		
13:45	1分間のプレゼンテーション開始		
14:30	審査開始 明日の説明、連絡		

※準備時間の進み具合により、  
競技開始の時刻が若干早くなること  
があります。ご了承ください。

### 7 参加資格・方法

- (1) 各都道府県市(京都市・大阪市)中学校に在籍する生徒で、校長及び各都道府県市技術・家庭科研究会が参加を認めたものとする。
- (2) 各都道府県市(京都市・大阪市)における予選大会に参加する。  
(各都道府県市大会につきましては、各道府県市事務局にお問い合わせください。)
- (3) 各都道府県市(京都市・大阪市)の代表(各1グループ)より、運営委員会にてレポート(レポートと材料表)審査を行い、全国大会出場グループを選出する。

8 参加費 2,000円 交通費・宿泊費は個人負担

9 参加人数 20グループ(1グループ、2人または3人のグループ競技とする)

## 10 審査項目

※「計画」については事前にレポートにより、「技能」「表現」については当日の競技により審査を行う。

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、栄養バランスが取れているか。
	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。
	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、洗剤等)
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90分間)
	テーマ	テーマや構想がレポートやプレゼンテーションに反映されているか。

## 11 競技について

### (1) 食材

- 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。  
甲殻類(エビ、イカ、カニ)は規定課題とはみなさない。
- ② 材料費の目安は1人分800円以内とする。(人数分×800円)
- ③ 競技当日、基本調味料(塩・砂糖・コンショウ・サラダ油・酒・みりん・醤油・酢)は、会場で用意したものを使用する。食材や特別な調味料は、各自で準備する。その際の計量は、時間内に行うこと。  
(あらかじめ、小分けにしておくこと)

### (2) 競技時間

- ① 片付けも含めて90分以内とする。
- ② 洗米吸水は競技準備の時間(競技開始前の30分間)に行ってよい。(炊飯開始も可)  
乾物等の処理も同様とする。
- ③ おべんとうのふたをしめて完成終了とする。

### (3) 用具

- ① お弁当箱と小物は各自で選び持参する。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。  
※ お弁当として持ち運べる容器を使用する。皿等の食器への盛りつけは認めない。
- ② 調理器具は本部で用意するが、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。(出刃包丁等も用意してある。)
- ③ 布巾、台ふきんは本部で用意したものを使用する。

### (4) 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。

## 12 注意事項

- ① 2群については、各食品の重量で表記してください。(牛乳に換算しない)
- ② 主食がご飯の場合、米の重量なのか、ご飯の重量なのかを明記してください。
- ③ 競技当日、基本調味料は、会場にあるものを使用してください。
- ④ 持参する調味料は、あらかじめ分量を量って、小分けにしてください。
- ⑤ 食材等女子栄養大学に送らないでください。
- ⑥ 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でください。(安全面・衛生面を考えて)

### 13 表彰

文部科学大臣賞 厚生労働大臣賞 女子栄養大学学長賞  
公益財団法人つくば科学万博記念財団理事長賞 全日本中学校技術・家庭科研究会長賞  
日本家庭科教育学会長賞 全国家庭科教育協会会長賞 など

### 14 参加申込

- (1) 申込期限 **平成30年11月 26日(月)**  
(2) 申込先

〒349-0115 埼玉県蓮田市蓮田1519  
蓮田市立蓮田南中学校 教諭 吉田 由美子  
TEL 048-769-2021 FAX 048-769-2027

### (3) 申込方法

所定の用紙に必要事項を記入し、学校長、49都道府県市技術・家庭科研究会の承認を経て申し込む。

- ① 参加申込書(応諾書) ※全国大会のものを使用
- ② あなたのためのおべんとうレポートのカラーコピー(材料表を含む) 1部 (原本を送らないこと)
- ③ メール申し込み ※応諾書以外にも [minami-j.hasuda@nifty.com](mailto:minami-j.hasuda@nifty.com) へ添付ファイルで送付ください。  
※①②の用紙・③の書式: 全日中Webページ <http://www.ajgika.ne.jp/>よりダウンロード

日程	平成30年11月 26日(月)	申込み締切
	12月 1日(土)	審査
	12月 初旬	学校を通じて本人に審査結果を連絡

※結果連絡後、出場決定校は、レポート・材料表のカラーコピー12部を12月10日(月)までに送付

### 15 その他

- (1) 大会期間中の負傷、疾病については応急処置のみ行う。
- (2) 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予定。
- (3) 全日本中学校技術・家庭科研究会Webページアドレス <http://www.ajgika.ne.jp/>
- (4) 保険の加入について

競技参加者・表彰式出席者は、教員引率の場合は日本スポーツ振興センターの保険対象となります。  
保護者引率の場合は、その対象になりませんので旅行保険等へ加入してください。  
(インターネットで、「国内旅行保険」で検索してください。)

\*本コンクールに関わる諸連絡、質問等の連絡先

蓮田市立蓮田南中学校 教諭 吉田 由美子  
TEL 048-769-2021 FAX 048-769-2027  
e-mail [minami-j.hasuda@nifty.com](mailto:minami-j.hasuda@nifty.com)  
※生徒氏名等の確認のため、参加申込書(応諾書)の郵送とは別に、必ず「メール申し込み」もしてください。

都道府県名〔 〕 学校名(ふりがな)〔 市区町村名・学校名にふりがなをつけてください。 校〕

チーム名(ふりがな)〔 絵文字や記号を使わないでください。あまり長くしないでください。 〕

# あなたのためのお弁当ようコンク

具体的な対象者  
を決めて記入し  
てください

## 1 お弁当名(ふりがな)

絵文字や記号を使わないでください。  
あまり長くしないでください。

\*対象者〔

\*年齢〔

歳〕

\*性別〔 〕

☆規定課題→

「魚を使った調理」

揚げ物献立名

## 2 出来上がり写真

写真の背景は白が望ま  
しいです。真上から撮影  
してください。

出来上がり写真

例:「さつまいもサラダ」

例:「三色ハン  
バーグ」

揚げ物がある場合、  
献立名を記入してく  
ださい

吹き出しなどを使い、  
お弁当の内容(各「献  
立名」)を記入してく  
ださい。

## 3 工夫した点(セールスポイント)

「栄養面」「彩り」「食べる人の好み」  
「魚料理の工夫点」「お弁当名の由来」  
その他「自分たちが工夫した点」などを  
アピールするよう、具体的に記入してください。

費用: \_\_\_\_\_ 円(1人分)

一人分の費用を記入する。

各献立の作り方がわかるように、具体的に記入してください。

作り方など、イラストがあるとわかりやすいです。

用紙が不足したら、コピーしてください。

都道府県名 \_\_\_\_\_ 学校名(ふりがな) \_\_\_\_\_ 市区町村名・学校名にふりがなをつけてください。全校

チーム名(ふりがな) \_\_\_\_\_ 絵文字や記号を使わないでください。あまり長くしないでください。

氏名(リーダー) \_\_\_\_\_

リーダーを一番前にする。

( )

ページ数を記入する。

都道府県名 [                      ] 学校名 [                      立                      中学校]

チーム名 [                      ]

4. 材料と分量 (一人分の分量を記入)

献立名	材 料 名	分 量	食品群・分量 (単位はgで記入)						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
(例)									
さつ まいも	さつまいも	中 1/5本(30g)					30		
	マヨネーズ	5g						5	
	牛乳	5g		5					
	塩	適量							適量

\*例にならい、それぞれの材料について、該当する食品群の欄に分量(単位はgとする)を記入しましょう。  
 \*主食がご飯の場合、米の分量なのかご飯の分量なのか明記してください。  
 \*2群は牛乳に換算せず、その食品の使用量をそのままgで記入してください。  
 \*用紙が足りない場合は、このページをコピーしてください。  
 \*また、材料表の一番最後の欄には、合計分量を記入してください。  
 (それぞれの分量を記入すると自動的に計算できるようにしてあります)

都道府県名 [                                  ] 学校名 [                                  ] 立 [                                  ] 中学校]  
 チーム名 [                                  ]

4. 材料と分量 (一人分の分量を記入)

献立名	材 料 名	分 量	食品群・分量 (単位はgで記入)						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
食品群別合計分量			0	5	0	0	30	5	0
対象者の1日の食品群別摂取量のめやす⇒ (14)歳・(男・女)性			300	400	100	400	420	20	

この欄に、対象者の1日の  
 摂取量のめやすを記入し  
 てください。

この欄に、食品群ごとの合  
 計分量を記入しましょう！

平成 30 年度 「あなたのためのおべんとう」コンクール（全国）審査委員

No.	氏 名	ふりがな	所属	役 職
1	特別審査委員 香川 明夫	かがわ あきお	女子栄養大学	学長
2	審査委員長 河村 美穂	かわむら みほ	埼玉大学 日本家庭科教育学会(副会長)	教授
3	小澤 啓子	おざわ けいこ	女子栄養大学短期大学部	専任講師
4	井門 明洋	いもん あきひろ	東京都公立中学校PTA協議会	会長
5	佐藤 朋子	さとう ともこ	埼玉県教育局市町村支援部 義務教育指導課	指導主事
6	柴崎 厚子	しばさき あつこ	神奈川県教育委員会教育局 子ども教育支援課	指導主事
7	大久保 順子	おおくぼ じゅんこ	東京都多摩教育事務所	統括指導 主事
8	佐藤 理恵子	さとう りえこ	千葉県総合教育センター	研究指導 主事