

厚別区

～朝ごはんを食べよう! おにぎりでハッピーチャージ～

「朝おにぎり

大募集!



レシピコンテスト」

身近な食材で短時間に作ることができる、朝に食べたいおにぎりレシピ大募集!

令和7年

応募締切

2025.8.31日<必着>

応募資格

- (1) 一般部門: 厚別区民(小・中学生を除く)
- (2) 小・中学生部門: 厚別区に在住の小・中学生

条件 下記3つの内容を満たすおにぎり

- (1) 短い時間で簡単に作ることができる
- (2) 身近で手に入りやすい食材で作ることができる
- (3) オリジナルのアイデアが入っている

景品(グランプリ)

- 一般部門 表彰状と5,000円分のお米券を贈呈
- 小・中学生部門 表彰状と5,000円分の図書カードを贈呈

※その他、各部門上位3名まで景品をご用意しています。
※応募者全員に参加賞を贈呈。

応募方法

次の2つのうち、いずれかの方法で応募する

- (1) チラシの場合 このチラシの裏面の応募用紙に必要事項を記載し、写真を添付(必須)して送付してください。
- (2) メールの場合 メールに必要事項を記載し、写真を添付(必須)して送信してください。添付は3MBまで。メールの件名は「朝おにぎりレシピコンテスト応募」とする。

※入選された場合、添付された写真はそのままレシピに掲載されます。

必要事項

- ①氏名(ふりがな) ②職業又は学年 ③郵便番号・住所
- ④電話番号(携帯可) ⑤おにぎりレシピの名前 ⑥材料・分量(1人分)
- ⑦作り方 ⑧工夫した点・アピールポイント
- ⑨「出来上がり写真」添付 ⑩アンケートへの回答



送付先及び問合せ先

〒004-8612 札幌市厚別区厚別中央1条5丁目3番2号
厚別区保健福祉部健康・子ども課(厚別保健センター)健やか推進係
TEL(011)895-1881(平日8時45分から17時15分まで)

E-mail: at.kenko.diet@city.sapporo.jp



【審査方法】

令和7年9月「あつべつ健康・福祉フェスタ」及び10月「あつべつ食の文化祭」で一般投票を実施後、区内の食育ネットワーク関係団体等から選出された審査員による審査で受賞作品を決定します。応募多数の場合、一般投票前に書類審査を行います。

【厚別区からの連絡】

1. 応募レシピの返却はいたしません。
2. 入賞レシピは、厚別区で作成するレシピ集及び厚別区公式ホームページに掲載し、食育活動で活用させていただきます。
活用の際は、必要に応じて、軽微な修正を行う可能性がありますので、ご了承ください。
3. 結果発表は令和7年12月頃を予定。入賞者にお知らせします。



SAPPORO

厚別区公式ホームページ
「あなたのおすすめ! 厚別区朝おにぎり アイデアレシピコンテスト」

「厚別区朝おにぎりレシピコンテスト」応募用紙

氏名(ふりがな)		職業又は学校名		学年
自宅の住所 〒			電話番号 (携帯可)	
おにぎりレシピの名前		作り方		
材料・分量(1人分)				
工夫した点・アピールポイント		出来上がり写真(必須)		
アンケート ※当てはまる回答に○を付けてください。 1. 朝ごはんを毎日食べていますか。 (ほぼ毎日食べる ・ 週3～5回食べる ・ 週1～2回食べる ・ 食べない) 2. このコンテストをきっかけに朝食を毎日食べようと思いましたか。 (食べようと思う ・ できるだけ食べようと思う ・ あまり食べようと思わない ・ 食べようと思わない)				

「朝ごはんを毎日食べるメリット」

1 1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる



2 朝ごはんを食べない人と比べて、ストレスを感じにくい人が多い



3 早寝・早起きの良好な生活リズムが身に付いている人が多い
(幼児～高校生を対象とした研究)



4 高い学力・体力や良好な学習習慣と関係している

