

刈谷市における「食まるファイブ」を活用した食育の推進Ⅱ —親子料理コンテスト—

西村 敬子* 荒川 由紀子** 大島 敬子** 尾島 多恵子**
所 とも子** 鈴木 ちづ子** 藤井 正子**

*名誉教授

**食まるファイブ応援団刈谷

Utilization of “SHOKUMARU FIVE” for the Promotion of Dietary Education in Kariya II —Family Cooking Contest—

Takako NISHIMURA*, Yukiko ARAKAWA**, Yoshiko OHSIMA**,
Taeko OJIMA**, Tomoko TOKORO**,
Chizuko SUZUKI** and Masako FUJII**

*Professor Emerita of Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan

**SHOKUMARU FIVE Cheering Squad Kariya, Kariya 448-0024, Japan

I. はじめに

健康で豊かな人生をおくるためには、健全な食生活が重要であることは周知の事実である。そのためには正しい食に関する知識を身に付け、よい食生活の習慣化が必要であると考え、「食まるファイブ」を活用した食育推進活動を行ってきた。^{1) 2) 3) 4)}

第1報⁵⁾では、子どもたちが自ら望ましい食生活をする事が出来るように、栄養に関する知識を身に付ける手助けをするために愛知教育大学で誕生した食育キャラクター「食まるファイブ」を活用し、刈谷市農政課が主催した「親子料理コンテスト —最強のしょくまるカレーコンテスト—」の実施結果と最強の食まるカレーに関する活動内容について報告した。

本研究では、第1回に次いで行われた、刈谷市農政課主催の「親子料理コンテスト」の結果と食まるファイブ活用の効果について報告する。

II. 研究方法

1. 「親子料理コンテスト」の実施

刈谷市では平成23年3月に全ての市民が食育を通じて豊かな人間性を育み、いきいきと暮らすことができるよう、『食』に関する取り組みを総合的に推進するため『刈谷市食育推進計画』（平成23年度～平成32年度）を策定している。

これを踏まえ、農政課では今まで様々な「親子料理教室」を開催してきた。さらに子どもたちだけでなく大人の食意識も高めるために、食まるファイブを活用した「親子料理コンテスト」の開催を計画し、刈谷市教育委員会、刈谷市内の各小学校、及び「食まるファイブ応援団刈谷」の支援のもと実施された。

本コンテストの実施内容は、第1報の資料1及び本報の資料1、2、3、4、5、に示すとおりである。

まず募集要項を夏休み前に刈谷市小学校の5・6年生に配布してもらった。夏休み明けにレシピを児童とその親に提出してもらい、農政課および食まるファイブ応援団刈谷が書類審査を行った。その後本選を行い、グランプリを決定した。

2. 「食まるファイブ」活用の効果

刈谷市において「食まるファイブ」を活用し、食育を行った効果について、食まるを活用した食育実践校の結果や刈谷市のアンケート調査等から分析した。

III. 結果及び考察

1. 「親子料理コンテスト」の実施

刈谷市農政課では平成24年から食まるファイブを活用した「親子料理コンテスト」を開催してきた。

本コンテストの応募者数の変遷は表1のとおりである。回を追うごとに応募者が増加し、児童の関心の高

表1 「親子料理コンテスト」への応募者数

	開催年度	親子料理コンテストのテーマ	応募者数 名(%)	5・6年在籍児童数 名
第1回	平成24年	最強のしょくまるカレー	672 (23)	2,908
第2回	平成25年	パワフルしょくまる朝5 (GO) 飯	783 (27)	2,867
第3回	平成26年	しょくまるのバランス丼 どん・ドン・DON!	1,032 (36)	2,883
第4回	平成27年	究極のしょくまる包 (ばお) 料理!	1,115 (40)	2,802
第5回	平成28年	至高のしょくまる米料理 米・マイ・My!	1,165 (44)	2,654
第6回	平成29年	食まるファイブの「ニンニンサラダ」	1,256 (47)	2,691

() 内は在籍者に対する応募者の割合

まりがみられる。親子料理コンテストのグランプリ獲得者は以下のとおりである。

(1) 第1回親子料理コンテスト

平成24年の第1回親子料理コンテストは、第1報⁵⁾に示したように、672名が応募した。応募者の中から、写真1に示すように、かりがね小学校6年塚本壮哉さん親子の「切干大根アンドパイナップルカレー」がグランプリを獲得した。



写真1

(2) 第2回親子料理コンテスト

平成25年の第2回親子料理コンテストは、朝食の重要性が見直されている中で、「パワフルしょくまる朝5 (GO) 飯」をテーマとし、レシピを公募した。応募者は783名で、在籍5・6年生の27%であった。5組の代表者を選定し、10月27日(日)に刈谷市の北部生涯学習センター「かきつばた」でコンテスト本選を行った。

その結果、写真2に示す富士松南小学校6年生の山田輝子さん親子の「ご飯で元気に! 栄養たっぷり朝ごはん」がグランプリを獲得した。

数多くの食材が使われ、朝からきちんと野菜を摂る工夫がされていた。食まる5人がそろい、野菜が多く使われていた。ご飯にしらす干しや梅干しがそえられ、卵焼きにはさくらえびが入るなどカルシウム摂取が工夫されていた。特に刈谷で作られている坊ちゃんかぼちゃを用い、豆乳を使った「豆乳入りのみそ汁」が高

く評価された。



写真2

(3) 第3回親子料理コンテスト

平成26年の第3回親子コンテストは、「しょくまるのバランス丼 (どんぶり) どん・ドン・DON!」をテーマとし、手軽で、食まる5人がそろった丼のレシピを公募した。応募者数は1,032名と1,000名を超え、在籍5・6年生の36%であった。5組の代表者を選定し、10月26日(日)に刈谷市の北部生涯学習センター「かきつばた」でコンテスト本選を行った。



写真3

その結果、写真3に示す双葉小学校6年生の草次ひまりさん親子の「切干し大根を使ったにくみそヘルシー丼」がグランプリを獲得した。

にくみそに刈谷特産の切干大根を入れ、色とりどり

の野菜でカラフルに飾られた丼であった。

親子料理コンテスト応募者のレシピを見ると、丼にフルーツまるを参加させるのに様々な工夫がみられたが、この丼にはアボカドが用いられていた。アボカドの触感がアクセントとなった丼であった。

(4) 第4回親子料理コンテスト

平成27年の第4回親子料理コンテストは、「究極のしょくまる包（ばお）料理！」をテーマとし、レシピを公募した。今回のコンテストでは挟むのではなく、食まるの誰かで包むという点に着眼し、レシピを公募した。応募者数は1,115名で、在籍5・6年生の40%であった。包むということで餃子や春巻きなどが多く見られた。厳正な審査の結果、5組の代表者を選定し、11月1日（日）に刈谷市総合文化センター「アイリス」にてコンテスト本選を行った。

その結果、写真4に示す双葉小学校6年石田日南花さん親子の「いろいろ食感白菜ロール」がグランプリを獲得した。キャベツで肉餡を包むロールキャベツがポピュラーだが、本料理はとりひき肉で餡が作られ、白菜で包まれていた。

日南花さんによれば『切り干しのコリコリ、もちのもちもち、白菜のシャキシャキ、パイナップルのほのかな甘み、香り、チーズのとろーりまるやかさ。いろいろな食感と味がつまっています。』と、触感・味ともにユニークなものであった。



写真4

(5) 第5回目親子料理コンテスト

平成28年の第5回親子料理コンテストは、「至高のしょくまる米料理 米・マイ・MY！」をテーマとし、米を使った一品料理（しょくまる5人がそろっていること）のレシピを公募した。本コンテストは愛知中央農業協同組合の協賛を得、『マイマイ米』の提供を受けた。応募者は1,165名で、在籍5・6年生の44%であった。5組の代表者を選定し、11月1日（日）に刈谷市総合文化センター「アイリス」にてコンテスト本選を行った。

その結果、写真5に示す日高小学校5年生の近藤愛菜さん親子の「食まる5でハッピーケーキ寿司」がグラ

ンプリを獲得した。

この寿司は写真5に示すようにデコレーションケーキのような外観であった。この酢飯には酸味をつけるのにすし酢とグレープフルーツの絞り汁・果肉が用いられており、香りに特徴があった。さらにこの酢飯にあられ切りのチーズ、白ごま、酢しょうがと切り干し大根、ニンジン、干しシイタケ、油あげ、とりひき肉の煮た物が混ぜ合わされ、食まるの5人が揃っていた。ケーキ型で円筒形に成形された酢飯は薄焼き卵、グレープフルーツなどで美しく飾りつけられていた。



写真5

(6) 第6回親子料理コンテスト

平成29年の第6回親子料理コンテストは、「食まるファイブの『ニンニンサラダ』」をテーマに食まる5人がそろったサラダ料理を公募した。

食まるファイブは「地球のみんなを健康にするため」に食育に頑張ってきたが、もっと皆が自分自身のこととして食に取組んでほしいと考えた。そこで、子どもたちひとりひとりに自分だけの決して裏切らない存在として食まるファイブを捉えてほしいと考えた。そのため子どもたちだけでなく世界的にも人気がある忍者に着目し、「食まる忍者五人衆」を誕生させた。そして忍者となった食まる達が食分身の術で、実体のある食まるたちを数多く出現させ、地球のすべての人の心に飛び込んだという物語を作った。自分の中の食まると相談しながら、単なる野菜だけのサラダではないユニークなサラダ料理を期待した。

この食まる忍者五人衆がそろったサラダ料理は、子どもたちに身近であったと思われ、1,256名の応募があり、5・6年生の在籍児童数の47%を占めた。

9月11日現在、応募されたレシピの書類審査を行っている。

「食まる忍者五人衆」



2. 「食まるファイブ」活用の効果

平成18年に誕生した食育キャラクター「食まるファイブ」は知立市立知立西小学校を皮切りに様々なとこ

ろで活躍してきた。「食まるファイブの食育劇」を小学校等で上演し、子どもたちがバランスの良い食生活の重要性に気付いたという感想を得た。そして、苦手な野菜や牛乳を摂取しようと試みる子どもが増加したという報告が数多く得られている。¹⁾

(1) 刈谷市における「食まるファイブ」活用効果

刈谷市教育委員会において、学校教育における食育を推進するために「刈谷市食育推進プロジェクト」を平成22年に立ち上げ、「食まるファイブ」を活用してきた。これに先立ち、平成20年に刈谷市立富士松東小学校や刈谷市立日高小学校で「食まる劇」を上演した。特に日高小学校では、杉浦文子養護教諭の指導を受けた保健委員と給食委員を中心に全学年を対象に「食まるファイブを活用した食育」が推進され、子どもたちの食生活改善に成果を上げてきた。

図1に示すように、食まるを活用して食育を受けてきたことにより、食まる5人が揃ったバランスの良い朝食をとるようになったことが分かる。

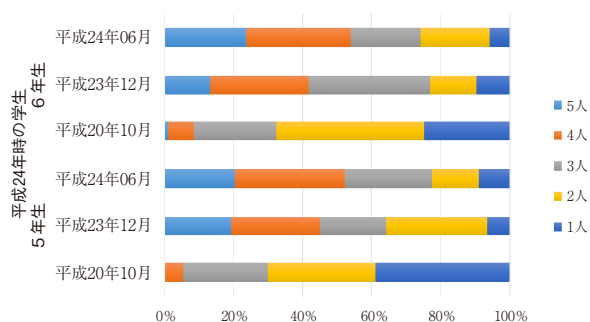


図1 朝食に揃った食まるの数

給食における食育活動が認められ、平成25年1月22日には愛知県教育委員会より、平成25年10月31日には文部科学大臣より学校給食表彰を受けている。

また森山三千江等⁶⁾によると、「食まるファイブ」による食育を6年間通して受けた6年生児童(推進校)と受けていない6年生児童(一般校)を対象に食事調査を行い、食品および栄養素の摂取量と血液検査データとの関連を調べ、食事習慣と生活習慣病の予防の関連性を追求したところ、推進校のほうが一般校に比べて野菜の摂取量が多かった。特に緑黄色野菜の摂取量が多かった。また菓子や嗜好飲料から摂取するカロリーは推進校のほうが少なかった。さらに中性脂肪値は推進校の方が有意に低く、HDLは推進校の方が高い傾向がみられた。特に血糖値の異常値(100mg/dl以上)を示す児童が推進校では0であったが一般校では5%いた。食まるファイブを活用した食育に取り組むことで、野菜を積極的に摂取し、菓子を食べすぎない児童を育て、生活習慣病の予防に繋がるということが報告された。

(2) 刈谷市における食まるの認知度

2013年の刈谷市給食センターの調査では、図2に示すように刈谷市小中学校のほとんどの子どもたちは食まるファイブを知っており、食まるの意味についても認識していることがわかる。

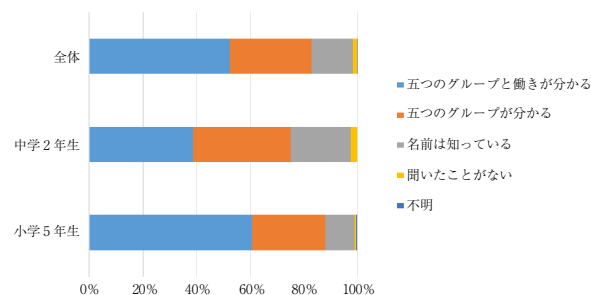


図2 食まる認知度 (平成25年)

刈谷市では、食育の現状を把握するほか、市民の食育に対する意識や関心、日ごろの生活等についてアンケート調査が行われ、「刈谷市食育に関するアンケート調査結果報告書」(平成27年12月)が出された。本調査は刈谷市在住の20歳以上を無作為抽出し、平成27年9月18日から平成27年10月5日に郵送による配布・回収が行われたものである。

その結果、報告書では『食事の内容についても、外食の機会やファーストフードの利用頻度が増加しています。外食やファーストフードの利用頻度については、特に若い世代で高くなっていますが、前回調査と比較すると、シニア世代での利用頻度が急増しています。

自らの食事について、栄養のバランスが悪い(野菜不足など)、食事の時間が不規則、高カロリー食が多い(油、糖分など)、塩分をとりすぎているとの認識はあるものの実際の行動に結びついていない現状があります。刈谷市は働く世代の転入者が多く、人口構造でも若い男性が多くなっています。若年男性の朝食の欠食率は悪化しており、企業等との連携や、若い世代に興味・関心をもってもらえるような取組みが必要です。また、若い世代が食育に興味・関心を持ち、自らの生活の改善や周囲への食育の啓発等へとつながる仕組みづくりも必要です。』と分析されている。

本調査の中の「しょくまるファイブ」に関する質問とその結果についてみた。質問内容とその結果は以下の通りである。

問25 あなたは「食事バランスガイド」を子どもたちにわかりやすく説明するために、愛知教育大学が考案した食育キャラクター、「しょくまるファイブ」について知っていますか。(どちらかに○)
※今回調査より

「刈谷市食育に関するアンケート調査結果報告書」の食まるに関する回答の分析結果をみると、『「知らな

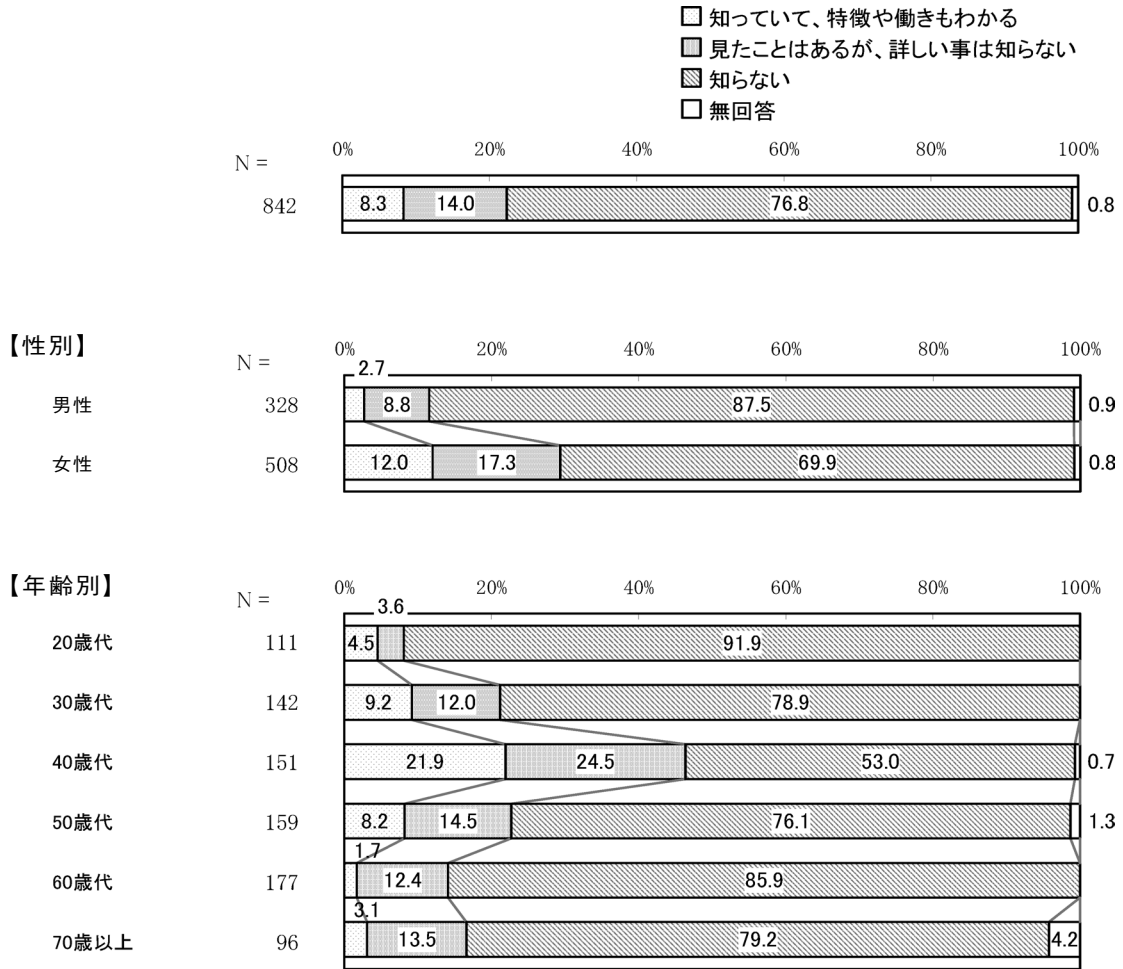


図3 食まる認知度調査
 「刈谷市食育に関するアンケート調査結果報告書」(平成27年12月) p. 109より

い」の割合が76.8%と最も高く、次いで「見たことはあるが、詳しい事は知らない」の割合が14.0%となっています。

性別で見ると、男性に比べ、女性で「知っている、特徴や働きもわかる」の割合が高く、1割半ばとなっています。

年齢別で見ると、他に比べ、40歳代で「知っている、特徴や働きもわかる」の割合が高く、2割を超えています。』とされている。

大人への「食まるファイブによる食育推進活動」が十分されていないにもかかわらず、「知っている、特徴や働きもわかっている」者が全体の8.3%おり、「見たことがある」者を加えると全体の20%以上の者に「食まる」が認知されている。特に40代の21.9%は知っている、特徴や働きもわかっており、見たことがある者を加えると約半数に認知されている。

次に、しよくまるに関わる自由記述を見ると、自由記述a、b、cにみられるように、子どもやメディアが情報源となり、認知されたと考えられる。特に自由記述dの指摘は重要である。

《食まるに関する自由記述》

- a. 子どもが小学校で取り組んでいる食まるファイブは、とてもわかりやすく良いと思います。毎月の朝食を食まるファイブに照らして買ってくる宿題は月1回ですが、しっかり定着して、家族で食に関する意識を高めるいい機会です。(女性/40歳代/刈谷南中学校区)
- b. ケーブルテレビのキャッチをよく見えています。地元のニュースや生産物のことなどよく放送していて、他県から刈谷に来た私には、とても情報入手の手になっています。キャッチなどを利用して、食育イベントや料理法などをどんどん発信していけば、見る人も多いのではないかなと思いました。(しよくまるファイブを知ったのもキャッチです。)(女性/40歳代/刈谷南中学校区)
- c. 子どもが小、中校通してしよくまるファイブなどの食育について勉強しておりますが、中学を卒業すると何の情報も入ってこなくなるので、市からのアピールが不可欠になると思います。広報やホームページを使ってアピールをしてほしいと思います。(女性/50歳代/刈谷東中学校区)
- d. しよくまるファイブが五大栄養素と一致しないことは、子どもに間違った知識をつけることにつながる可能性が大きいです。運用方法は十分に注意すべきです。(男性/40歳代/雁が音中学校区)

これは、食まるファイブを紹介する時には「バランスガイドのコマ」出身であることを伝え、料理グループと食材とおもな栄養素の関係を理解させる必要があるということである。そのためには「小学生・中学生向け 食事バランスガイド活用事例集」⁷⁾の説明が参考となる。

そこで、刈谷市家庭科研究会では、食まるファイブを活用する際の有効なツールとして、資料6に示した【食まるサークル】を考案した。そして、この【食まるサークル】では、食材の栄養的な特徴を複合的にとらえる必要があることを提唱している。いも類はりきまるとベジまるの中間の位置に表現し、エネルギーのもとになる栄養素と体の調子を整える栄養素の両方が含まれていることを示している。また小魚を、にくまるとほねまるの中間の位置に表現し、小魚はカルシウムを多く含み、ほねまるの仲間にもなることを示している。食まるファイブの合言葉は「5色がそろうと体にいいね」である。小魚を摂れば牛乳・乳製品のアレルギーのある子どもでも食まる5人をそろえることができる訳である。また、海草や青菜はベジまるとほねまるの仲間となることを示すために、橋を架けることで表現している。

IV. まとめ

刈谷市において「食まるファイブ」は市の食育キャラクターに認定され、刈谷市の食育に活用されてきた。そして農政課や学校教育科、市民協働科などが協力して刈谷市民の食の向上に取り組み、成果を上げてきた。

農政課では親子料理コンテストを6年にわたり開催してきたところ、コンテストへの応募者が増加した。そして、食まるファイブは小・中学生にはほぼ全員に認知されていたが、大人の認知度は低かった。しかし、食の情報子どもから親へ発信されていることがアンケート調査から明らかになった。

バランスの良い食生活について学ぶために、バランスガイドのコマは「実際の食生活の中で、具体的に食べる時のツールとして作成」されている。そして、料理をおもに使われている材料から、主食（ごはん、パン、麺）、副菜（野菜、きのこ、いも、海草料理）、主菜（魚、肉、卵、大豆料理）、果物、牛乳・乳製品の5つに分類している。さらにお楽しみとして菓子・嗜好飲料をコマのヒモで表現している。さらに運動と水分の重要性にも言及している。

子どもたちは食生活について学ぶ際に、特に栄養素について学ぶ際に、「難しい」、「おもしろくない」と敬遠しがちである。しかし、キャラクターが存在すると楽しく学ぶことができる。そこで、バランスガイドに因んで、主食は黄色のりきまる、副菜は緑色のベジま

る、主菜は赤色にくまる、果物は紫色のフルーツまる、牛乳・乳製品は白色のほねまる、菓子・嗜好飲料は女神様、水分はお茶じいが誕生した。キャラクターは、親子や友人、子どもと高齢者間でのコミュニケーションツールにもなると考える。親子でキャラのたった食まるを活用して食について話すことで、子どもも大人も食に対する意識が高まると思われる。

食まるファイブを活用した食育の推進は生活習慣病の予防にも有効なので、今後は子どもたちだけでなく、大人にも様々なメディアなどで食まるファイブについて発信することにより、食まるの認知度を上げ、バランスのよい食生活習慣の形成の手助けをしてゆきたいと考える。

謝辞

本研究にご協力くださいました多くの皆様に、深く感謝いたします。

参考文献

- 1) 西村友希・丸山浩徳・西村敬子『食育キャラクター活用による食育推進 (1) —食育キャラクター「食まるファイブ」の活用—』、愛知教育大学研究報告第59号 pp 63~70 2010
- 2) 西村敬子・西村友希・丸山浩徳『食育キャラクター活用による食育推進 (2) —食育キャラクター「食まるファイブ」の創生とグッズ作製—』、愛知教育大学教育 実践総合センター紀要第十三号 pp 169~177 2010
- 3) 丸山浩徳・西村友希・西村敬子『食育キャラクター活用による食育推進 (3) —「食まるファイブ」グッズの有効性の検討—』、愛知教育大学教育 実践総合センター紀要第十三号 pp 179~185 2010
- 4) 尾島多恵子・磯村美佐子・熊木智慧子・所とも子・町村とし子・福島康子・藤井正子・西村敬子『協働による「食まるファイブ」を活用した食育の推進』、愛知教育大学研究報告第62号 pp 103~111 2012
- 5) 西村敬子・荒川由紀子・大島敬子・尾島多恵子・所とも子・鈴木ちづ子・藤井正子『刈谷市における「食まるファイブ」を活用した食育の推進 I—最強の食まるファイブカレーコンテスト—』、愛知教育大学研究報告第66号 pp 93~101 2017
- 6) 森山三千江・小島茂義・柴田清『小学校児童における食育と生活習慣病予防の関連性』、栄養学雑誌73巻 5号 Supplement pp 203 2015
- 7) 農林水産省『小学生・中学生向け 食事バランスガイド活用事例集』、pp 12~21 2009

(2017年9月25日受理)

地元の食材を使って親子で作ろう！ GO!! 「パワフルしょくまる朝5飯」コンテスト



私たちは、刈谷（愛知教育大学）で生まれた食育キャラクター「しょくまるファイブ」です。名前は、りきまる、ベジまる、にくまる、フルーツまる、ほねまる。それぞれ、食事バランスガイドの主食、副菜、主菜、果物、牛乳・乳製品の各部分に由来しています。合言葉は「5色がそろって体にいいね！」。

小学生のみならず、どんな朝ご飯を食べていますか？

夏休みに、お母さんやお父さんと話し合い、

私たち5色みんながそろっていて、地元の刈谷や愛知県の食材を使った朝ご飯を考え、

「パワフルしょくまる朝5 (GO!!) 飯」コンテストにチャレンジしませんか？

- 1 応募資格
市内の小学校5・6年生の児童とその保護者

- 2 応募方法
応募用紙の各項目を記入し、学校へ提出してください。

- 3 応募締め切り
平成25年9月3日（火）

- 4 応募の条件

① 朝食にふさわしいメニュー（内容・調理時間）であること。

② ごはんと汁物をそろえ、その他は自由とする。

※ごはんは炊きたての白米を使ってください。アレンジは可とします。

③ りきまる、ベジまる、にくまる、フルーツまる、ほねまるがすべてそろっていること。

④ 地元（刈谷・愛知県）の食材を使っていること。

※すべての食材が地元産である必要はありません。

また、季節的に地元では手に入らない食材の場合は、試作では地元産以外のものでも代用してください。

⑤ コンテスト本選に参加できること。

- 5 コンテスト本選と表彰

① 書類審査により代表レシピを5点決定します。

② 代表レシピを考えた方々には、10月27日（日）に北部生涯学習センター「かきつばた」で開催するコンテスト本選で、応募レシピを作っていただきます。

③ 本選では、出来上がった作品を審査し、各賞を決め表彰状などを授与します。

※審査委員長は、しょくまるファイブの生みの親、愛知教育大学の西村敬子名誉教授です。

④ 書類審査結果は10月初旬頃、応募いただいた学校に連絡します。また、本選参加者への詳細連絡は、学校に連絡先を確認のうえ、主催者より直接連絡をいたします。

- 6 その他

・応募したレシピ等の著作権は、刈谷市に帰属します。

・本選会場へは参加者各自で集合をお願いします。（旅費は自己負担）

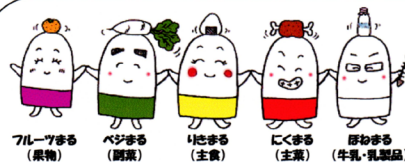
・本選における材料費は原則主催者負担とします。

・問い合わせ先 刈谷市経済環境部農政課農産係 0566-62-1015

主催 刈谷市 経済環境部 農政課
（協力 食まるファイブ応援団刈谷）



地元の食材を使って親子で作ろう！ どんぶり! 「しょくまるのバランス丼 どん・ドン・DON!!」コンテスト



私たちは、刈谷（愛知教育大学）で生まれた食育キャラクター「しょくまるファイブ」です。名前は、りきまる、ベジまる、にくまる、フルーツまる、ほねまる。それぞれ、食事バランスガイドの主食、副菜、主菜、果物、牛乳・乳製品の各部分に由来しています。合言葉は「5色がそろって体にいいね！」。

小学生のみならず、どんなどんぶりが好きかな？

夏休みに、お母さんやお父さんと話し合い、

私たち5色みんながそろっていて、地元の刈谷や愛知県の食材を使ったどんぶり考え、

「しょくまるのバランス丼 (どんぶり) どん・ドン・DON!!」コンテストにチャレンジしませんか？

- 1 応募資格
市内の小学校5・6年生の児童とその保護者

- 2 応募方法
応募用紙の各項目を記入し、学校へ提出してください。

- 3 応募締め切り
平成26年9月3日（水）

- 4 応募の条件

① どんぶりにふさわしいメニューであること。

② 調理時間は30分以内であること。

③ 下にごはんをしき、その他は自由とする。※アレンジは可とします。

④ どんぶり1品で、りきまる、ベジまる、にくまる、フルーツまる、ほねまるがすべてそろっていること。

⑤ 地元（刈谷・愛知県）の食材を使っていること。

※すべての食材が地元産である必要はありません。

また、季節的に地元では手に入らない食材の場合は、試作では地元産以外のものでも代用してください。

⑥ コンテスト本選に参加できること。

- 5 コンテスト本選と表彰

① 書類審査により代表レシピを5点決定します。

② 代表レシピを考えた方々には、10月26日（日）に北部生涯学習センター「かきつばた」で開催するコンテスト本選で、応募レシピを作っていただきます。

③ 本選では、出来上がった作品を審査し、各賞を決め表彰状などを授与します。

※審査委員長は、しょくまるファイブの生みの親、愛知教育大学の西村敬子名誉教授です。

④ 書類審査結果は10月初旬頃、応募いただいた学校に連絡します。また、本選参加者への詳細連絡は、学校に連絡先を確認のうえ、主催者より直接連絡をいたします。

- 6 その他

・応募したレシピ等の著作権は、刈谷市に帰属します。

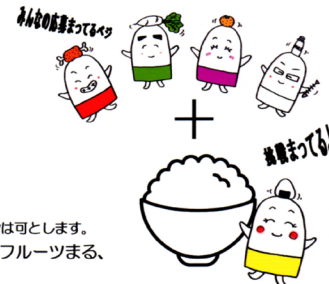
・用紙が足りない場合は裏面をご使用ください。

・本選会場へは参加者各自で集合をお願いします。（旅費は自己負担）

・本選における材料費は原則主催者負担とします。

・問い合わせ先 刈谷市経済環境部農政課農産係 0566-62-1015

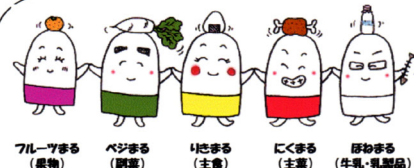
主催 刈谷市 経済環境部 農政課
（協力 食まるファイブ応援団刈谷）



地元の食材を使って親子で作ろう！

「究極のしょくまる包料理！」

～食べる5人をそろえよう！～ コンテスト



私たちは、刈谷（愛知教育大学）で生まれた食育キャラクター「しょくまるファイブ」です。名前は、りきまる、ベジまる、にくまる、フルーツまる、ほねまる。それぞれ、食事バランスガイドの主食、副菜、主菜、果物、牛乳・乳製品の各部分に由来しています。合言葉は「5色がそろくと体にいいね！」。

小学生のみならず、今回は包料理だよ！

夏休みに、お母さんやお父さんと話し合い、

私たち5色みんながそろって、地元の刈谷や愛知県の食材を使った包料理を考え、「究極のしょくまる包料理！」コンテストにチャレンジしませんか？

1 応募資格

市内の小学校5・6年生の児童とその保護者

2 応募方法

応募用紙の各項目を記入し、学校へ提出してください。

3 応募締め切り

平成27年9月3日（木）

4 応募の条件

- ① はさむのではなく、食べるファイブの誰かで包みます。
- ② りきまる、ベジまる、にくまる、フルーツまる、ほねまるがすべてそろっており、包んだものがすべて食べられること。
- ③ 調理時間は30分以内であること。
- ④ 地元（刈谷・愛知県）の食材を使っていること。

※すべての食材が地元産である必要はありません。

また、季節的に地元では手に入らない食材の場合は、試作では地元産以外のものでも代用してください。

⑤ コンテスト本選に参加できること。

5 コンテスト本選と表彰

- ① 書類審査により代表レシピを5点決定します。
- ② 代表レシピを考えた方々には、11月1日（日）に総合文化センター「アイリス」で開催するコンテスト本選で、応募レシピを作ってください。
- ③ 本選では、出来上がった作品を審査し、各賞を決め表彰状などを授与します。
※審査委員長は、しょくまるファイブの生みの親、愛知教育大学の西村敬子名誉教授です。
- ④ 書類審査結果は10月初旬頃、応募いただいた学校に連絡します。また、本選参加者への詳細連絡は、学校に連絡先を確認のうえ、主催者より直接連絡をいたします。

6 その他

- ・応募したレシピ等の著作権は、刈谷市に帰属します。
- ・用紙が足りない場合は裏面をご使用ください。
- ・本選会場へは参加者各自で集合をお願いします。（旅費は自己負担）
- ・本選における材料費は原則主催者負担とします。
- ・問い合わせ先 刈谷市経済環境部農政課農産係 0566-62-1015
- 主催 刈谷市 経済環境部 農政課（協力 食まるファイブ応援団刈谷）

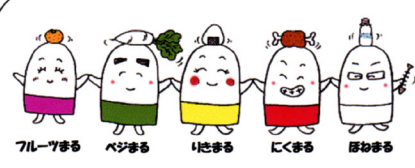
食まるの愛で包んで♡



地元の食材を使って親子で作ろう！

「至高のしょくまる米料理 米・マイ・My！」

～食べる5人をそろえよう！～ コンテスト



合言葉は「5色がそろくと体にいいね！」
私たちは、刈谷（愛知教育大学）で生まれた食育キャラクター「しょくまるファイブ」です。名前は、りきまる（主食）、ベジまる（副菜）、にくまる（主菜）、フルーツまる（果物）、ほねまる（牛乳・乳製品）。それぞれ、食事バランスガイドの各部分に由来しています。

今回はお米を使った1品料理だよ！

夏休みに、お母さんやお父さんと話し合い、私たち5色みんながそろった、地元の食材を使ったお米の料理を考えて、「至高のしょくまる米料理！」コンテストにチャレンジしてね。

1 応募資格

市内の小学校5・6年生とその保護者

2 応募方法

応募用紙の各項目を記入し、学校へ提出してください。

3 応募締め切り

平成28年9月5日（月）

4 応募の条件

- ① 米を使った1品料理。（しょくまる5人がそろっていること。）
- ② 自分だけのアイデアを入れること。
- ③ 調理時間は30分以内。（炊飯時間は除くことも可。）
- ④ 地元（刈谷・愛知県）の食材を使っていること。
※すべての食材が地元産である必要はありません。
- ⑤ コンテスト本選に参加できること。（下記参照）

5 コンテスト本選と表彰

- ① 書類審査により代表レシピを5点決定します。
- ② 代表レシピを考えた方々には、10月30日（日）に総合文化センター「アイリス」で開催するコンテスト本選で、応募料理を作ってください。
- ③ 本選では、出来上がった料理を審査し、各賞を表彰します。（副賞あり）
※審査委員長は、しょくまるファイブの生みの親、愛知教育大学の西村敬子名誉教授です。
- ④ 書類審査結果は10月初旬頃、応募いただいた学校に連絡します。また、本選参加者への詳細連絡は、学校に連絡先を確認のうえ、主催者より直接連絡をいたします。

6 その他

- ・応募したレシピ等の著作権は、刈谷市に帰属します。
- ・用紙が足りない場合は裏面をご使用ください。
- ・応募によって得られた個人情報は、食育推進事業にのみ使用します。
- ・本選における材料費は原則主催者負担とします。
- ・問い合わせ先 刈谷市産業環境部農政課農産係 0566-62-1015

主催 刈谷市 産業環境部 農政課（協力 食まるファイブ応援団刈谷）

協賛 あいち中央農業協同組合（マイマイ米®提供）

※コンテストタイトルの「米・マイ・My」は、JAあいち中央農業協同組合の許可を得て、登録された商標（第5819248号）と同一の読み「マイマイ米」を使用しています。「マイマイ米®」はあいち中央農業協同組合のブランド米です。



地元の食材を使って親子で作ろう！

食まるファイブの「ニンニンサラダ」

～食まる5人をそろえよう～コンテスト

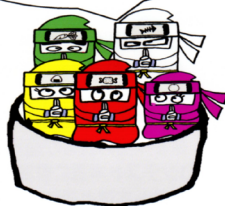


フルーツまる ベジまる 肉まる にくまる ぽねまる

合言葉は
「5色がそろくと体にいいね！」
私たちは、刈谷（愛知教育大学）で生まれた食育キャラクター「しよくまるファイブ」です。名前は、りきまる（主食）、ベジまる（副菜）、にくまる（主菜）、フルーツまる（果物）、ほねまる（牛乳・乳製品）。それぞれ、食事バランスガイドの各部分に由来しています。

- 応募資格**
市内の小学校5・6年生とその保護者
- 応募方法**
応募用紙の各項目を記入し、学校へ提出してください。
- 応募締め切り**
平成29年9月6日（水）
- 応募の条件**
 - しよくまる5人がそろったサラダ料理。
 - 自分だけのアイデアを入れること。
 - 調理時間は30分以内。
 - 地元（刈谷・愛知県）の食材を使っていること。
※すべての食材が地元産である必要はありません。
 - コンテスト本選に参加できること。（下記参照）

サラダはラテン語のsal（塩）から来た言葉だよ！
付け合せにしたり、おかずにしたり、前菜にしたり、いろいろあるよ！



- コンテスト本選と表彰**
 - 書類審査により代表レシピを5点決定します。
 - 代表レシピを考えた方々には、10月29日（日）に総合文化センター「アイリス」で開催するコンテスト本選で、応募料理を作ってください。
 - 本選では、出来上がった料理を審査し、各賞を表彰します。（副賞あり）
※審査委員長は、しよくまるファイブの生みの親、愛知教育大学の西村敬子名誉教授です。
 - 書類審査結果は10月初旬頃、応募いただいた学校に連絡します。また、本選参加者への詳細連絡は、学校に連絡先を確認のうえ、主催者より直接連絡をいたします。
- その他**
 - 応募したレシピ等の著作権は、刈谷市に帰属します。
 - 用紙が足りない場合は裏面をご使用ください。
 - 応募によって得られた個人情報は、食育推進事業にのみ使用します。
 - 本選における材料費は原則主催者負担とします。
 - 問い合わせ先 刈谷市産業環境部農政課農産係 0566-62-1015

主催 刈谷市 産業環境部 農政課（協力 食まるファイブ応援団刈谷）

食まるサークル

