

第17回
市川市小学生

朝食レシピ
コンテスト

栄養バランスばっちり!

朝食選手権

みんなの朝ごはんで
元気な一日を
スタートしよう!

おいしくて元気になる朝ごはんをつくろう!



募集期間

令和8年

8月1日(土) ~ 9月25日(金)



応募者全員に
図書カードをプレゼント!

表彰

- 市川シビックロータリークラブ会長賞
- 市川市長賞
- 市川市教育長賞
- 昭和学院理事長賞
- ほかに多数あり



参加資格

市川市内の小学校に在学する児童



応募先

〒132-0021
東京都江戸川区中央3-11-13
市川シビックロータリークラブ事務局
TEL 090-4811-7438 FAX 03-3651-2780
e-mail: civicrc@sato-insatsu.com



応募書類

応募書類は市川シビックロータリークラブ事務局又はHPを見て入手してください。
※応募方法の詳細は、応募書類をご覧ください。



早寝



早起き



朝ごはん!

規則正しい生活で、元気な毎日を!

市川市小学生朝食選手権は
平成28年度
「文部科学大臣表彰」
を受賞しました。



文部科学省による
「早寝早起き朝ごはん」国民運動は
20周年を迎え、感謝状を受けました。

20th

ありがとう20周年!

主催 市川シビックロータリークラブ

共催 昭和学院短期大学

後援 市川市、市川市教育委員会(予定)、
早寝・早起き・朝ごはん全国協議会(予定)

協賛 未定



朝食選手権 レシピ作成内容

テーマ「小学生が作る大切な人に食べさせたい朝食」

必須食材: にんじん、ピーマン

食費(調味料を除く): 400 円以内

調理目安時間: 30 分(ごはんを炊く時間は入りません)

食事バランス:

食事は主食・主菜・副菜・副々菜を意識することで、体に必要な「エネルギーになるもの(力や熱のもとになる)」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの食品群をバランスよくとることができます。主食はごはんやパンなど、主菜は肉や魚、卵などのメインになるおかず、副菜(副々菜)は野菜やかいそう、きのこなどのおかずです。副々菜は汁物やデザートに変えることもできます。色んな食材を使って、栄養のバランス(3色食品群、主食・主菜・副菜)を考えてみましょう！



食べ物の3つのはたらき

第17回市川市小学生朝食選手権

応募要項

主催 市川シビックロータリークラブ

共催 昭和学院短期大学

後援 市川市 市川市教育委員会

協賛 「早寝・早起き・朝ごはん」

全国協議会

市川市小学生朝食選手権は、平成28年度 優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣賞を受賞致しました。

参加資格：市川市内の小学校に在学する児童

競技方法：

1. ☆テーマ 「小学生が作る大切な人に食べさせたい朝食」

に従って以下の条件で、献立を考え、実際に作った作品の写真をつけて応募してもらう。

本年度から多くの小学生が参加できるように応募方式としました。

2. 応募条件

- ・所定の作品応募用紙に応募者が鉛筆で書いて応募する。

- 「にんじん」と「ピーマン」を必ず使用する。

- ・一人分の予算は400円以内とする。（小数点以下を切り捨てる。）

家庭菜園で作った野菜等のように実際にお金を出して買わない場合は、それに相当する額を前提として計算する。調味料は予算に含まない。）

具体例

パン2枚	$6 \text{ 枚切り (210円)} \times 2/6 = 70$	70円
卵2個	$10 \text{ 個入り (300円)} \times 2/10 = 60$	60円
ベーコン2枚	$5 \text{ 枚入り (200円)} \times 2/5 = 80$	80円
ピーマン1個	$3 \text{ 個入り (100円)} \times 1/4 = 33.3$	33円
ニンジン半分	$2 \text{ 本入り (160円)} \times 1/4 = 40$	40円
牛乳200CC	$1000 \text{ CC (250円)} \times 200/1000 = 50$	50円
バナナ	$5 \text{ 本 (300円)} \times 1/5 = 60$	60円

合計

393円

- ・ひとり1作品のみの応募とする

3 応募期間

令和8年8月1日から9月25日まで

4 応募方法

- ・応募用紙（切り取って同封してください）

- ・応募作品エントリーシート（A3の大きさに応募してください）

を下記応募先に郵送してください。

〒132-0021

東京都江戸川区中央3-11-13

市川シビックロータリークラブ事務局

5 応募作品の展示及び優秀作品の表彰

応募作品は昭和学院短期大学の真間祭（令和8年10月25日（日））で展示します。
ご父兄の方と一緒に是非ともお越しください。
優秀作品には表彰し褒賞を授与します。（褒賞の受賞者については事前にご連絡します）
応募者全員に講評とともに図書カードを郵送します。

応 募 用 紙

小学校 年

氏 名

ペンネーム（使う場合）

住 所（参加賞の送り先）

電話またはメールアドレス

＊応募いただきました書類は、原則返却いたしません。また、応募によって得られました個人情報、厳重に管理し市川市小学生朝食選手権に関する事以外に使用いたしません。