

君の朝食が未来の元気をつくる！

バランスのよい  
朝食で、  
生活リズムを  
ととのえよう！

# 朝食 グランプリ

工夫やアイデアを  
カタチにして、  
みんなに  
アピールしよう！

## 1 目的

朝食摂取率の向上、  
栄養バランスの充実を図り、  
生活リズムをととのえる。

## 2 実施日

### 夏休みの宿題

(夏休みに1日は、  
朝食について考える日  
を作ろう。)

## 3 実施主体

給食委員会(栄養面)と  
保健委員会(健康面)の  
コラボ



## 4 実施内容

### ①

7月17日(金)



夏休み前の指導の際、給食センターから栄養技師の奥野成美先生を講師に迎え、朝食の大切さや朝食づくりのポイントについての講話をリモートにて実施。

### ②

夏休み中

作成方法：各クラスのチームス→課題→朝食グランプリ→朝食グランプリレポートをダウンロード  
ダウンロードしてからレポートを作成する。

提出方法：ファイル名「学年・組・番号の4桁に名前」

(例：1年1組1番富士見笑子の場合：ファイル名：1101 富士見笑子)で、  
各クラスのチームス→課題→朝食グランプリ→ファイルを提出する。

対象  
全校生

レポート項目 朝食の写真、題名、アピールポイントや工夫・感想

レポート提出締切： 8月30日(日)

朝食は手作りを基本とするが、冷凍食品やコンビニで選んだものでもOK。



### ③

9月



熊谷学校給食センター栄養技師：奥野成美先生が審査します。

グランプリ(総合) 1点

準グランプリ(栄養バランス部門) 1点

準グランプリ(時短部門) 1点

準グランプリ(いろいろ部門) 1点

準グランプリ(アイデア部門) 1点を選出し表彰する。



## 5 審査基準

### ① 栄養バランス



主食・主菜・副菜が  
揃っているか、野菜が  
多く使われているか。

### ② 調理の手軽さ・時短



忙しい朝に時間をかけずに  
作れるか、後片付けが  
しやすいか。

### ③ いろいろ・見た目・おいしさ



色合いが良く、食欲をそそる  
盛り付けになっているか。

### ④ アイデア・独創性



メニューに工夫や  
アイデアがあるか。

みなさんの“おいしい朝食”を楽しみにしています！

