

平成19年度「やんばる弁当甲子園」実施要領

1 事業名 やんばる弁当甲子園！ ～(2部門)～

2 趣旨

沖縄県は肥満者の割合が全国平均と比べ高く、特に働き盛りの男性では肥満が顕著に見られます。健康的な生活習慣を確立するためには、若い頃から食について考え、実践することが大切です。

高校生が自らの健康づくりの主役として、コンテストをとおり、健全な食生活を考え、実践できるように、知識の普及啓発を行うことを目的に実施します。

3 主 催 北部福祉保健所

4 後 援

社団法人沖縄県食品衛生協会北部支部、
沖縄県食生活改善推進員連絡協議会北部支部

5 応募資格

北部管内の高校生等

1グループ2～5名で編成し、1グループにつき1点、学校単位での応募とする

6 応募締切 平成19年 9月 7日(金)必着

7 応募規定 2部門で募集をする

I かしこくヘルシー弁当部門

加工食品、冷凍食品の栄養表示をよく見て、上手に組み合わせて、使用してもよい

- ①栄養バランス: 主食・主菜・副菜がそろっている
- ②エネルギー: 600～800kcal
- ③油控えめ、塩分控えめ、野菜をたっぷり
- ④身近な食材を活用し、誰でも手軽に作れること(地域に普及出来る献立)
- ⑤短い時間で作る工夫があること。

II 買い弁当バランスアップ部門

買っている弁当等を用いて、上手にバランスがとれたメニューを作る。

(食事バランスガイドを用いて確認する。)

- ①栄養バランス: 主食・主菜・副菜がそろっている
- ②エネルギー: 600～800kcal
- ③油控えめ、塩分控えめ、野菜をたっぷり
- ④身近な食材を活用し、誰でも手軽に作れること(地域に普及出来る献立)
- ⑤コンテストに応募したきっかけや考えた感想等

8 応募方法

期日までに規定の申込用紙と写真を学校でとりまとめの上、下記まで提出

9 審査の方法

第1次審査(書類選考)

第2次審査(試食)

10 表彰及び表彰式 9月27日(木)

最優秀賞、優秀賞、特別賞(入賞者に対して賞状と副賞を授与)

11 問い合わせ

沖縄県北部福祉保健所 健康推進班
電話番号 0980-52-5219
FAX 0980-53-2505

主 食

副 菜