

作品大募集!!

# わが家自慢の 野菜料理!

第20回  
おやま健康料理コンクール



最優秀おやま大賞  
に輝いた作品には



おやま和牛  
1万円相当

が贈られます!

締切り

2022年

9月2日

金曜日

## 応募資格

- 小山市在住・在校の方
- 【こども部門】小学生・中学生・義務教育学校生
- 【おとな部門】高校生以上 ※プロは対象外

※1人につき応募できる作品数は制限しないが、入賞は1作品まで  
※兄弟やグループでの参加は不可

## 募集内容

### テーマ: わが家自慢の野菜料理

身近な食材で作りやすく、野菜がたっぷり食べられるレシピを募集します。  
野菜だけでなく、肉や魚、豆、きのこ、海そう、果物などを組み合わせてもOK!  
わが家自慢のオリジナル野菜料理をお待ちしています♪



### 1 野菜は1人分およそ70g以上使い、以下の中から1品以上使うこと

小山市主要農産物

だいこん、にんじん、きゃべつ、ブロッコリー、はくさい、なす、  
きゅうり、ねぎ、とまと、にら、かぼちゃ、ごぼう、かんぴょう

\*「野菜」とは、緑黄色野菜と淡色野菜の「野菜類」に含まれるもので、調理前の状態で70g以上使用してください。  
(「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」の「野菜類」に分類されているもの)

\*いも類、豆類、きのこ類、海藻類、果物類などの野菜類以外は野菜の重さにカウントされません。

### 2 身近な食材を使用して、子どもでも簡単に作れ、家庭料理に向いていること

### 3 調味料の使い過ぎに気を付けて、素材の味をいかすこと



わが家自慢のポイントや家族の思い出エピソードなども添えて応募ください♪



家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」は、食育の原点です。  
栃木県では野菜の摂取が目標量(350g/日)に対して平均約70g不足、20歳~50歳代の働く世代では約100g不足しています。(H28年度県民健康・栄養調査)

# コンクールの流れ

## Schedule

募集

- ◆2022年9月2日(金) 締切
- ◆詳しくは下記「応募方法」をご確認ください。



書類審査  
9月～10月

- ◆応募用紙をもとに、書類審査(1次・2次)を行います。
- ◆書類審査を通過した10作品は、市民投票にすすみます。
- ◆書類審査を通過した方は、入賞が確定となるためご連絡をします。

市民投票

10月22日(土)  
～11月13日(日)



## 市民投票により大賞を決定します!

- ◆第36回健康都市おやまフェスティバルを皮切りに、小山市役所設置の投票用紙による投票とWEB投票にて、市民投票を行います。
- ◆最も投票数の多かったものを「最優秀おやま大賞」(1作品)、次に多かったものを「優秀賞」(1作品)とします。
- ◆投票した方には、抽選でプレゼントが当たる特典もあります。
- ◆結果は表彰式にて発表後、小山市ホームページに公表します。



表彰式  
12月予定

- ◆表彰式にて、賞状および副賞を授与します。

- 最優秀おやま大賞 (1作品) おやま和牛1万円相当
- 優秀賞 (1作品) おやま和牛5千円相当
- 入賞 (8作品) 道の駅思川商品券3千円相当
- 給食賞 (数作品)

給食賞に選ばれると学校給食の献立に採用される可能性があります!



### 【注意点】

- ※ 応募書類・写真は返却できません。
- ※ 料理コンクールに関する食材費、交通費等の諸経費は自己負担となりますことをご承ください。
- ※ 受賞された場合、ご氏名・学校名等を広報やホームページ等にて掲載・公表させていただく場合があります。
- ※ 応募した作品に関する一切の権利は、小山市に帰属するものとします。
- ※ 応募されたレシピが、万が一、第三者からの権利侵害の主張、損害賠償等の請求がなされた場合、主催側は一切の責任を負いません。

## 応募方法

2022年9月2日(金)締切

- ◆応募用紙に必要事項を記入し、下記応募先または各出張所に提出してください。  
応募用紙は公共施設や学校、ホームページ等から入手できます。
- ◆インターネットからの応募も可能です。入力フォームに沿って必要事項を入力し、料理の写真を添付して送信してください。

ホームページはこちら



応募  
問合せ先

小山市役所健康増進課 ☎0285-22-9525  
〒323-8686 小山市中央町1-1-1(市役所3階)



小さな自慢が  
山ほどあります!