

クッキングレポート 応募用紙

おうぼようし



お子さん
きんゆうらん
記入欄

えら
選んだレシピ

☒ してください

☐ デリ風ポテトサラダ

☐ マーボーなす風

☐ 冷凍ピラフのミルクリゾット

☐ フルーツきんとん

☐ にんじんしりしり

☐ カリータコライス

かんせい りょうり しゃしん
完成した料理の写真をはったり、絵をかいてください

つく かんそう
作った感想など

しょうがっこう がくねん
小学校・学年

しょうがっこう
小学校

ねん
年

ニックネーム

保護者記入欄 参加賞配布のために必要です。必ずご記入ください。(保護者記入欄より下は展示いたしません)

応募用紙の二次利用
への同意

商業施設等への展示や、市ホームページ等への掲載
☐ 同意します ☐ 同意しません

保護者アンケート

QRコードまたは検索キーワードから回答してください。
お子さん1人につき1度回答してください。

クッキングレポート保護者アンケート



小学校

小学校

年

組

子ども氏名



ちばし かいふ ねん
千葉市開府900年



ちばし と やさい つか ちようせん
千葉市で採れる野菜を使ったレシピに挑戦しよう

ほしゅう

令和8年度

なつ やす

夏休みにチャレンジ! クッキングレポート募集

① 参加できる人 さんか ひと みはまく す みはまく がっこう かよ しょうがくせい
美浜区にお住まいまたは美浜区の学校に通う小学生

② 応募方法 おうぼ ほうほう チェック

1 6つの課題レシピの中から1つ選ぶ。

2 おうちの人と一緒に作る。

3 応募用紙に完成した料理の写真か絵、感想など記入する。(応募は1人1つまで)

4 二次元コードから、おうちの人が保護者アンケートに答える。

5 夏休みの宿題と一緒に学校に提出する。※千葉市立小学校以外の方は美浜保健福祉センター健康課へ提出

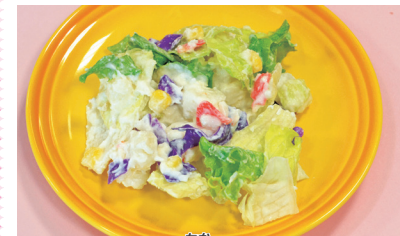
※応募したレポートは返せません。同意された方のみ、商業施設等に展示する予定です。

※参加賞は、後日学校で配られます。保護者アンケートは、参加賞を配るために必要ですので、忘れずに回答をお願いします。

③ 課題レシピ

むずかしさ レベル1★ レベル2★★ レベル3★★★

No.23 デリ風ポテトサラダ
★★★



まるでデパ地下のおそうざい

No.64 にんじんしりしり
★★★



千葉市でもとれるにんじんを使って

No.30 フルーツきんとん
★★★★



パインやリンゴが甘酸っぱい

No.106 冷凍ピラフのミルクリゾット
★★★



自分で作るランチに!

No.69 マーボーなす風
★★★



味つけは、手作り調味料!

No.109 カリータコライス
★★★★



辛さはお好みで! 夏を感じる一皿

④ 課題レシピを手に入れる3つの方法

(1) 市ホームページからレシピナンバーでさがす。 美浜区簡単! 野菜レシピ

(2) 区役所や保健福祉センター、スーパーなどにレシピを取りに行く。

- 美浜区役所 1階 ●美浜保健福祉センター 1階 エレベーター前
- イオンマリンプア店 1階立体駐車場側エスカレーター横
- イオンスタイル検見川浜店 4階 イベントスペース
- フードスクエアカスミ稲毛海岸店 サッカー台
- フードスクエアカスミ千葉みなと店 2階 クッキングコミュニケーション

(3) クッキングレポートミニ教室に参加する。(くわしくは次のページ)



簡単! 野菜レシピ



令和8年度展示会
・こどもレシピ



クッキングレポートミニ教室(予約制)について

7月1日から電話で申し込み。

日時 7月27日(月) 10時～13時 美浜保健福祉センター
7月28日(火) 10時～13時 美浜保健福祉センター
8月4日(火) 10時～13時 幸町公民館

内容 課題レシピの実演や簡単な調理実習(カリタコライス等)
対象 小学生と保護者 **定員** 各12組 **費用** 1人300円
申し込み先 電話 043-270-2221 美浜保健福祉センター健康課

ぼくは、ミニ教室で
おそ 教わってから自分で
つく 作ろうかな



展示会について

商業施設等で展示会を予定しています。

日時や場所など詳細については、

後日ホームページに掲載します。ご確認ください。



＜昨年度の展示会の様子＞

あと10分で元気アップ！親子でできる「+10」チャレンジ

+10とは？⇒いつもより“あと10分”体を動かすこと！

今よりも10分多く身体を動かすことで、生活習慣病、がんの発生リスクを減らせることがわかっています。少し動くだけで、身体も心も元気になります♪例えば…早朝、夕方の涼しい時間のお散歩、お出かけの際は階段で移動などでもOK。

スクワット

クアトロストレッチ



＜注意＞
膝が前に出すぎないようにつま先と膝が一直線上に来るようにします。

スクワットの後に

＜効果＞ 脚、お尻、体幹を鍛えます。

＜ポイント＞

空気イスのようにお尻を落とします。背骨とふくらはぎが平行になるように意識します。

＜効果＞ モモ、背中を伸ばして姿勢よくします。

＜ポイント＞

膝を開かないようにします。

親子で楽しく+10【じゃんけんトレーニング】

① 親子でじゃんけんをする

② 勝った方(負けた方でも可)は
5回スクワット

③ 5回終わったら、じゃんけんをして勝った方(もしくは負けた方)が
5回スクワット

これを10分繰り返す。

親子でやると楽しい！

もっとできそうであれば、スクワット→クアトロストレッチの2つ×5回でやってみよう！

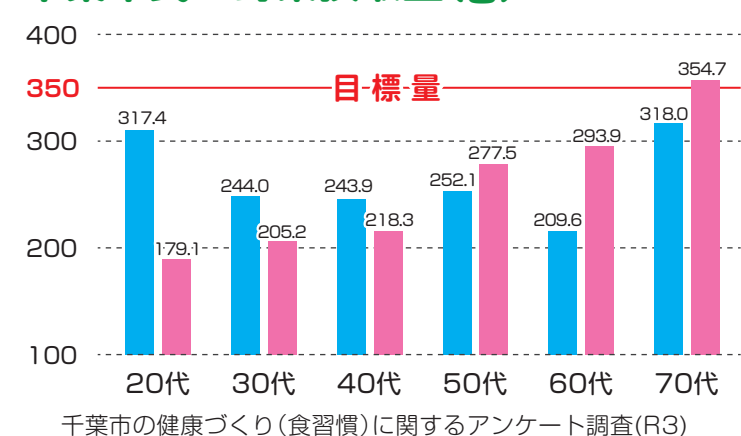


★「上手にやる」より、「楽しく続ける」が大切です。
ご家族で無理のない範囲で取り組んでみてください。

保護者の皆様へ ～親子で野菜を食べましょう～

生活習慣病予防のために、成人が1日にとりたい野菜の目標量は **350g**

千葉市民の野菜摂取量(g)



子育て世代は野菜不足なんだね



350gの野菜の例
緑黄色野菜も忘れずに!

美浜区健康課では、管理栄養士監修のもと、どの年代でも簡単に作ることができる「簡単！野菜レシピ」を作成し、区民の皆様の健康づくりを推進しています。ホームページには、常時100種類以上掲載しており、一部商業施設にも季節のレシピを置いています。

この「簡単！野菜レシピ」の中から選んだ、子ども向けの『課題レシピ』にご家族で挑戦し、レポートを提出したお子さんに、学校を通して参加賞を差し上げます。

ご家族で、奮ってご参加ください。

※ご提出されたレポートは、返却できません。

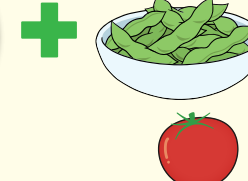
※表面の「保護者記入欄」と、保護者アンケートの回答(電子申請)をお願いします。

※お子さんの作品は、同意された方のみ公共施設やスーパーなどに展示します。また、ホームページや刊行物に掲載する場合もあります。

夏休みのランチに!! ～簡単!野菜レシピに組み合わせて栄養バランスアップ～



バランスアップ



冷凍ピラフに牛乳をかけてリゾット!?
冷凍野菜とウィンナーも入れてるのね。

ぼくも作りたい

No.106 冷凍ピラフのミルクリゾット



美浜区小学校給食の先生からのメッセージ

「野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、免疫力の維持や腸内環境を整えて便通を良くする働きがあります。夏は、千葉市で採れる旬の野菜も多く出回っています。課題レシピのアレンジにチャレンジするのも良いと思います。夏休み中も野菜をしっかり摂り、元気に過ごしましょう！」

ホームページでは給食レシピや食育活動等を紹介しています。
ぜひご覧ください。



千葉市栄養教職員会マスコットキャラクター「デッサちゃん」

【問合せ・クッキングレポートミニ教室申し込み先】

千葉市美浜保健福祉センター 健康課 健康づくり班

千葉市美浜区真砂5丁目15番2号 TEL 043-270-2221 FAX 043-270-2065

