

令和7年度

# 高校生 みそ汁 コンテスト

簡単!健康!実たくさん!  
朝はいっぱいのみそ汁を飲もう!!

主催: 島根県教育委員会

## 対 象

島根県内の公立学校の高校生(特別支援学校の高等部の生徒を含む)

## 応募条件

募集期間

令和7年  
8月21日(木)  
～  
10月22日(水)

テーマ 「簡単!健康!実たくさん!～朝はいっぱいのみそ汁を飲もう!!～」

- 1 応募は1名～3名で行うこと。  
・同一人物が複数応募することは不可とする。
- 2 応募レシピは、以下を満たすものであること。  
・手軽にできるものとし、調理が15分以内でできること。  
・味噌は島根県産のものを使うこと。  
・味噌の他に島根県産の食材を1点以上使うこと。  
・4人分の食材費が700円以内で作れるものであること。  
・未発表のものであること(オリジナルであること)。
- 3 作成したレシピにそって調理した動画を提出すること。  
・調理工程がわかるように編集し、動画全体が10分以内となるようにすること。



島根県観光キャラクター  
「しまねっこ」  
島観連許諾第8787号

## 応募方法

Googleフォームに必要事項を記入(動画のリンクを含む)し、レシピを添付して送信してください。

<https://forms.gle/3xLSkxJMQXr6Pg877>

- ・レシピには以下の内容を必ず記載すること。
- レシピ名 ■材料名(島根県産のものがわかるように)
  - 4人分の分量 ■調理時間 ■作り方・手順 ■こだわり・アピールポイント



## 表彰

最優秀賞 1チーム(3,000円のQUOカード+副賞×人数分)  
優秀賞 1チーム(2,000円のQUOカード+副賞×人数分)  
審査員特別賞 1チーム(1,500円のQUOカード+副賞×人数分)  
優良賞 2チーム(1,000円のQUOカード+副賞×人数分)



副賞提供: 有限会社 小西本店

お問合せ先

島根県教育庁保健体育課健康づくり推進室 TEL(0852)22-5425

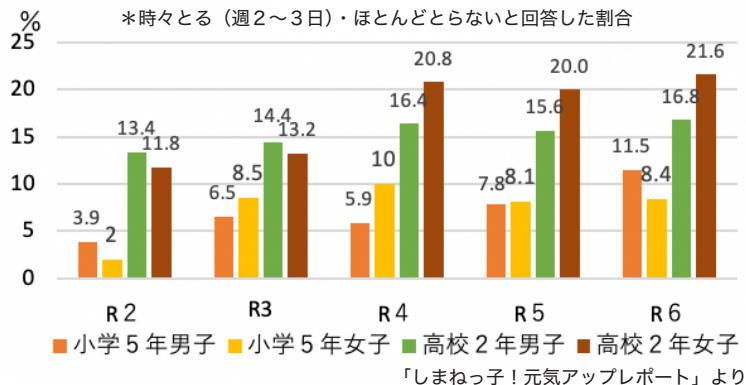
# <食べよう朝食> 「脳力」アップは朝食から!

小学生のころには朝食を食べていた人でも、年齢が上がるにつれて欠食するようになる人が増えていく傾向にあります。

島根県教育委員会「食の学習ノート（高校生用）」より

## 児童生徒の朝食欠食率

\*時々とる（週2～3日）・ほとんどとらないと回答した割合



## 朝食に必要な栄養素

- ・脳のエネルギー源
- ・不足するとイライラしたり、集中力がなくなる原因

ご飯・パン・麺類・もち・いも類



ブドウ糖

- ・ブドウ糖やたんぱく質が正しく使われるために必要な栄養素
- ・疲れをとったり、ストレスを和らげる

野菜・きのこ類・果物



ビタミン

たんぱく質

- ・記憶、言語、思考、運動神経伝達に重要な役割
- ・高い集中力を維持するために大切

肉・魚介・卵・乳類・豆類



★朝食を食べることは、栄養補給だけでなく、体内時計のリズムを整えることになり、心身の健康の保持につながります。

★毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率や体力調査の体力合計点が高い傾向にあります。

農林水産省「令和4年度 みんなの食育白書」より

ご飯と「みそ汁」の組み合わせは、「みそ汁」の“実”を工夫することで、ブドウ糖+たんぱく質+ビタミンが摂取できる、最適な朝食にや。



## 朝は「いっぱい」のみそ汁を飲もう!!

### ①目覚めに効果があります。

みそ汁を食べると体が温まります。体の代謝を助けてくれるビタミンB群も含まれているので、体を目覚めさせてくれます。

### ③熱中症予防にもなります。

野菜や海藻を「いっぱい」入れたみそ汁は、熱中症予防に必要な「水分」「ミネラル」「塩分」を含んでいます。

また、野菜を「いっぱい」入れることで運動後の疲労回復に欠かせない「ビタミン」も補給できます。

### ②体調を整えます。

みそ汁に含まれる成分が、体にたまった老廃物を洗い流し、体調を整えてくれます。

### ④効率よく作れます。

みそ汁は、前日に準備したり冷凍することもできるので、短時間で手軽に作ることができます。

