

やさしい ほしゅう
お野菜レシピ募集します



コンテスト in うき

テーマ

こどもが笑顔で食べるお野菜レシピ

野菜たっぷりの食事をもっと身近に！さしより野菜・たっぷり野菜・減塩を
楽しく実践♪ こどもたちや家族みんなが笑顔になるレシピを募集！
あなたのレシピで、健康づくりのお手伝いにチャレンジしてみませんか

応募期間

7/1(火)～9/16(火)

賞と賞品

グランプリ、準グランプリ、入選、
給食特別賞★

賞品 ホテルランチ券やキッチングッズ等

給食特別賞とは？

あなたのレシピが「学校給食」になるかも！

宇城市の小中学生が応募したレシピの中から、学校給食や保育所給食として実際に提供できる
作品に「給食特別賞」をおくります。

※レシピは、調理しやすくアレンジすることもあります。また、レシピの内容によっては、該当なしの場合もあります。

【応募資格】

宇城市内外問わず、どなたでも可
(年齢不問・グループ可)

【応募条件】

- ・こどもが食べやすい、よろこぶ工夫などがある
- ・野菜の使用量が1人70g以上(いも類がメインのものはのぞく)
- ・使用食材は、スーパー等で手に入るもの
(カット野菜・冷凍野菜OK)
- ・他のコンテストやレシピサイトで未発表のオリジナルであること
- ・調理時間が30分以内であること

【応募方法】

- ・Web応募
(左記QRコードや市ホームページより)
- ・応募用紙(裏面)を下記応募先に
郵送または持参

応募フォーム



【審査】

- ・1次審査 書類審査
審査を通過された方には10月中旬までに通知します
- ・本審査 調理実演・試食審査
日時 2025年11月8日(土) 10時から
場所 宇城市保健福祉センター調理室
審査員 戸澤 清水 氏ほか(予定)
ANAクラウンプラザホテル熊本ニュースカイ総料理長

【応募時の注意事項】

- ・一人何点でも応募できます。
- ・応募条件に満たない場合、1次審査に進出できません。
- ・個人情報、厳正なる管理のもと、コンテスト運営目的のみに使用いたします。
- ・応募レシピに関する著作権は応募者に帰属しますが、
使用権、二次使用等の諸権利については、宇城市に帰属
するものとします。また、市が発行する印刷物や電子媒
体(SNSなどを含む)で使用できるものとし、出品者は応
募時点で了承したものとします。
- ・応募に関する経費は、各自ご負担ください。
- ・応募時に提出された書類は返却しません。



応募先
問合せ

宇城市保健衛生部健康づくり推進課
(宇城市保健福祉センター内)

〒869-0502 宇城市松橋町松橋396-1

☎ 0964-32-7100

応募用紙



ふりがな 氏名 グループの場合は代表者氏名	-----	年齢 歳
グループ名・人数	() 人	
住所		
電話番号		

レシピ名

ざいりょう ぶんりょう 材料・分量（2人分）	つく かた ちょうり じかん 作り方・調理時間
	調理時間（ ）分

レシピのポイントや工夫した点	
	カラー写真 はりつけ欄

【応募先】 〒869-0502 熊本県宇城市松橋町松橋396-1
宇城市保健衛生部健康づくり推進課さしより野菜推進係
☎0964-32-7100 Fax0964-32-6688