

だい かい
第7回

なんたんしけんこう しょくいく

南丹市健幸・食育 レシピコンテスト

めざせ！なんたん「健幸」シェフ！
～みんなのレシピで家族やまちを元気にしよう～

やさい た
野菜をたっぷり食べよう

こめ た
お米をしっかり食べよう

野菜には、体をつくる材料になったり、体の調子を
整えたりする働きのある栄養素が入っています。特
に旬の野菜は安いだけでなく、ビタミンやミネラル
などの栄養素がたっぷり入っています。
特に、栄養素の一つであるカリウムにはとり過ぎた
塩分を体の外に出して、血管の病気を予防する力が
あります。野菜を積極的に食べて、元気に過ごしましょう！

お米は、頭や体を動かすためにはなくてはならない
栄養素である炭水化物がたくさん入っています。
お米をしっかり食べて元気に遊んだりしっかり勉強したり
できる毎日を送れるように、主食・主菜・副菜を意識して、
バランスよく食べましょう！

<カリウムが多い食品>



自分で作った料理をみんなで食べると

いつもよりおいしく感じるよ！



募集要項

募集
テーマ
なんたんし つく
南丹市で作られている食材を使った
ごはんがおいしい野菜たっぷり簡単レシピ



提出先 南丹市役所 健幸まちづくり課
締め切り 令和8年9月16日(水) 必着



南丹市商工会長賞、学校給食賞など
参加者全員に参加賞があります



ウェブページや広報誌などで結果をお知らせします
12月18日(金)に表彰式を行う予定です

【保護者の方へ】 応募レシピの権利・個人情報の取り扱いについて
・応募レシピの返却は不可とします。(手元に資料を残したい場合は提出前にコピーをしてください)
・1人で複数のレシピの応募は可能としますが3つまでとします
・応募レシピに関する著作権などの権利は、主催者に帰属するものとし、広く市民への普及に活用します
・入賞レシピは、市の広報誌、ウェブページなどで応募者氏名、在学名、学年を公表します。応募により提供された個人情報については、本コンテスト業務以外には使用しません
・入賞レシピについては、読みやすさなどを考慮し、必要に応じて市が編集し、教育委員会及び小中学校、商工会等に配布します
・入賞レシピの活用については、各店舗、団体に一任します(販売量、価格、販売頻度、販売期間等)。作品の趣旨を損なわない範囲でのレシピのアレンジを加えることがあります
・入賞レシピを広く啓発する媒体には、応募者氏名は記載しません(POPや持ち帰り用レシピ等)

【問い合わせ】 南丹市 健幸まちづくり課
〒622-8651 京都府南丹市園部町小桜町47番地
(中央庁舎2階)
TEL: 0771-68-0016 FAX: 0771-63-0653

たくさんの応募を
お待ちしております



- 次の3つの条件を満たしたレシピを考えてみましょう
- ① 南丹市で作られている食材を使っていること
- 米、水菜、み生菜、豆類(大豆、黒豆)、いも類(じゃがいも、さつまいも)、しいたけ、ゆず、豆腐、かつおだしなど
家庭で作られている食材も使用可能
- ② 野菜を2種類以上使うこと
- ③ およそ30分以内で簡単に作れること
- ※ 丼でもおかずでもよいです
- ※ 魚、肉、卵、乳製品などの食品も使用してよいです
家族と一緒に考えたレシピも応募できます

応募資格
南丹市在住の小中学生

応募方法
別紙応募用紙に必要事項を記入、貼り付けましょう

応募用紙は、南丹市立小中学校から渡します
南丹市役所 健幸まちづくり課でも受け取れます
・ホームページからダウンロードもできます →



ふりがな	なんとん はなこ	がくねん 学年	5	ねん 年
しめい 氏名	南丹 花子			
がっこうめい 学校名	南丹小学校			

※入賞作品は、市の広報誌やウェブページで学校名、学年、氏名を公表します。匿名を希望される場合は、受賞後にご相談ください。

レシピ名を書きましょう	どのくらいの時間で作れましたか
まめまめポトフ	30 分

使った南丹市で作られている食材を教えてください（2種類以上）
白菜、カブ

できあがりの写真を貼ってください



ざいりょう ぶんりょう にんじん か 材料・分量（4人分）を書きましょう	
白菜・・・200g	ウィンナー・・・4本
カブ・・・100g	水・・・400cc
玉ねぎ・・・100g	コンソメ・・・4g
大豆水煮・・・80g	豆乳・・・200cc
にんじん・・・60g	

つくりかた 作り方を書きましょう
① カブ、玉ねぎ、にんじんは皮をむき、1cmの角切りにする。 白菜は1cm大の色紙切り、ウィンナーは1cmはばの輪切りにする。
② なべに水、コンソメ、カブ、玉ねぎ、にんじんを入れて火にかける。 ふっとうしたら火を弱め、白菜、ウィンナーを加えてにこむ。
③ 野菜がやわらかくなったら、大豆と豆乳を加え、にたつ直前に火を止める。

おすすめポイントやおいしく作るコツなどを教えてください
大豆水煮と豆乳を使ったカリウムたっぷりのポトフです。
たっぷりの野菜とウィンナーから出る味で、コンソメのみの味付けでもおいしく食べられます。野菜はキャベツ、かぼちゃなどに変えてもおいしいです。
豆乳を加えた後は、ふっとうさせないことで見た目よくできあがりしました。