

千栄発第49号

2022年8月20日

会員各位

公益社団法人千葉県栄養士会

会長 杉崎 幸子

(公印省略)

2022年度食育・健康教室 レシピ募集のご案内

公益社団法人千葉県栄養士会では、県民の生活習慣病予防及び健康づくりの推進のための望ましい食習慣の定着と地産地消（千産千消）の普及を図ることを目的として食育・健康教室を開催しています。本来であれば集合して料理教室を開催したいところですが、新型コロナウイルス感染症の感染状況を踏まえて、会員の皆様からおすすめのレシピを募集する事と致しました。

テーマを「野菜をおいしく食べるためのレシピ集～栄養士・管理栄養士おすすめ～」とし、現在、県民の食行動の課題として野菜の摂取量が少ないことから「野菜料理をもう1品食べてもらうこと」を目的としたレシピで、地産地消を使ったメニューや、皆様の施設での好評メニューなど皆様から広く募集致します。裏面 応募要領に沿って応募ください。出来上がったレシピ集は県民の皆様にご覧いただくため、HP等で公開する予定です。

日ごろから様々な分野でご尽力されている皆様からの多数のご応募をお待ちしております。

2022 年度食育・健康教室 レシピ募集 応募要領

1. 募集対象 千葉県栄養士会会員

2. 内 容

(1) 概要

噛みやすくする工夫、野菜が苦手な人が食べられる味付け、既製品との組み合わせで簡単に食べられる工夫、地元の特産と合わせる、各施設（給食）や料理教室で好評のレシピ等幅広く募集する。野菜の使用量の目安は 70 g

(2) 応募方法

① レシピの応募様式に合わせて作成する。

② 材料（1 名分）・作り方・調理時間・1 人分の栄養価（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）・1 人分の野菜使用量・栄養士からの一言（アドバイス おすすめポイント）・1 人分の写真

※1 人分の栄養価を算出するために 1 人分の分量を（g）で記載、

2 人分は目安量（例：玉ねぎ 1/2 個、大匙 1 など）で記載をお願いします。

③ 料理写真の撮り方

・料理は一人分を美しく見えるように盛り付ける。

カメラのファインダーをのぞいた時に料理が皿の中央になるように盛り付ける。方向を変えながら（真上から、斜め上から等）撮って一番良いものを添付する。

・食器が欠けないように撮る。

・食器・ランチョンマット等、料理が映えるよう工夫する。ランチョンマットを使うときはシワがないことを確認する。（柄が目立たないものを選ぶ）

④ 応募者の情報を記載する。

応募者氏名・所属職域・勤務先（あれば）・連絡先電話・メールアドレス

（勤務先のレシピの場合は（公社）千葉県栄養士会での公表について掲載許可）

※応募のレシピは千葉県栄養士会に帰属し、修正等させて頂く場合があります。

3. 提出先

（公社）千葉県栄養士会ホームページ（会員コンテンツ）に応募用紙・提出先のメールアドレスを記載します。応募用紙をダウンロードし、記入後、専用メールアドレス jigyo.chiba.eiyoushikai@gmail.com に送付してください。

紙ベースでの提出（郵送・FAX 等）は不可です。

※応募締切 2022 年 9 月 30 日

※応募についてのご質問は千葉県栄養士会事務局まで、電話にてお願いします。

TEL : 043-256-1117 （平日 10 : 00～16 : 00）