

資料 1 「いみず朝ごはんレシピ」大募集！

朝ごはんを毎日食べる子ども・若者が減っている^{1・2}射水市。

そこで、子育て世代と子どもの朝食摂取率向上を目指す「朝ごはん DE スイッチ ON！プロジェクト」第 1 弾として、「いみず朝ごはんレシピコンテスト」を開催します。

朝ごはんを食べない理由は、「食べる習慣がない」「時間がない」³から。大ピンチの射水市を救う、忙しくても毎日食べられる朝ごはんレシピを大募集します。ぜひ、ご応募ください。

※1・2・3 別紙参照

1 テーマ

15 分以内に完成！朝ごはんレシピ
～一品料理またはワンプレートごはん～

2 部門

かんたん時短部門・・・忙しくても作りやすいレシピ
栄養まんてん部門・・・栄養バランスが整ったレシピ

3 応募資格

射水市内に在住・在勤・在学の方

4 募集期間

7 月 1 日（水）～8 月 31 日（月）

5 応募方法（①または②のいずれかの方法でお申し込みください。）

- ① 応募用紙に記入し、郵送または健康推進課に持参
 - ② 応募用紙をダウンロード・入力し、メールにて応募
- ※応募用紙は、各コミュニティセンター・地区センター、市内郵便局等に配置

6 審査方法

審査員による書類選考及び一般投票

7 結果発表及び表彰式

10 月 31 日（土）「朝ごはん DE スイッチ ON！フェスタ」にて実施
会場：救急薬品市民交流プラザ
※イベントの詳細については、後日発表（プロジェクト第 2 弾）

8 その他

入賞作品には、特産品詰合せほか豪華景品をプレゼントします。

プロジェクトロゴマーク



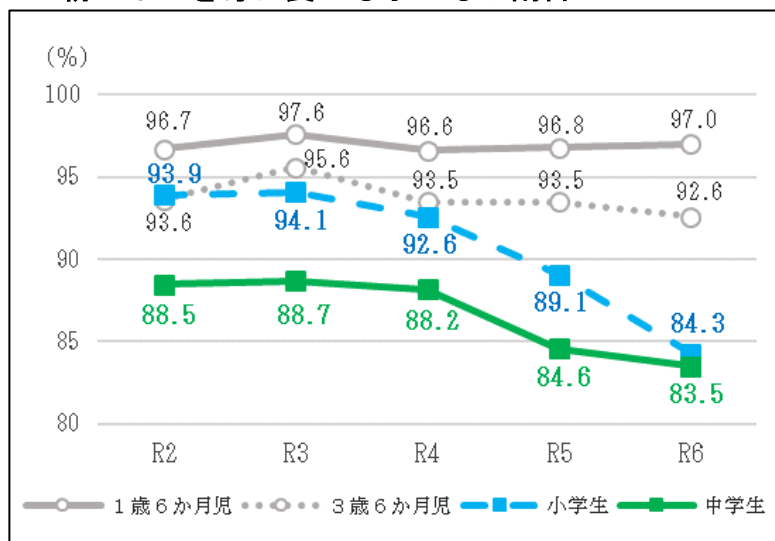
卵や野菜、米粒のイラストを交え、
バランスのよい朝ごはんへの願い
を込めている

詳細はこちら



射水市の朝ごはんについての現状

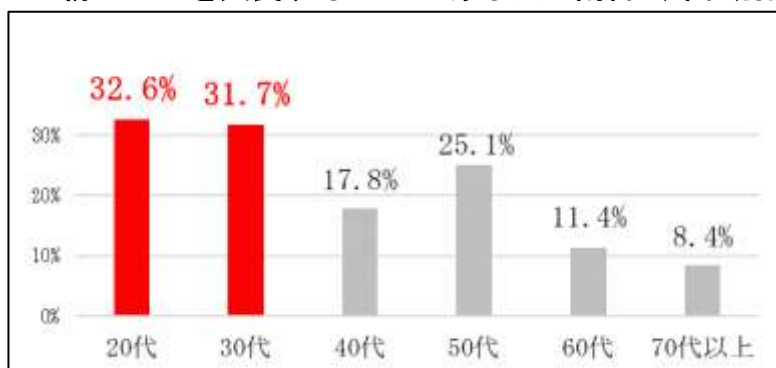
1 朝ごはんを毎日食べる子どもの割合



出典：乳幼児健診問診票、射水市学校保健会保健統計

朝ごはんを毎日食べる子どもの割合について、幼児はほぼ横ばいに推移しているが、小学生・中学生では大きく減少している。

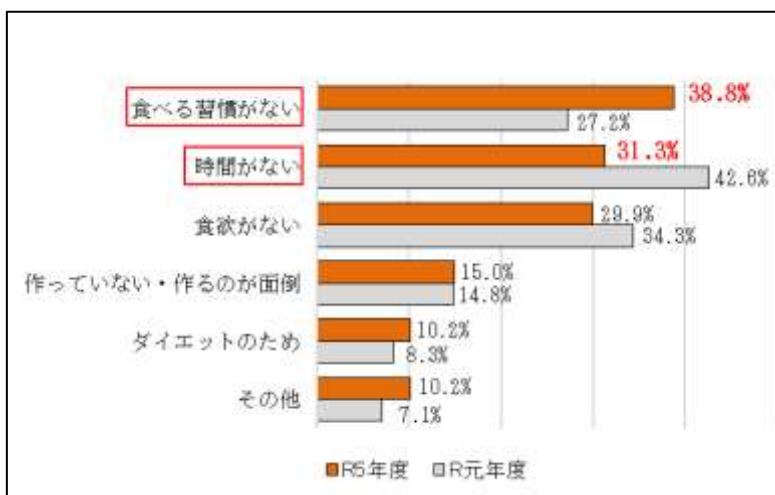
2 朝ごはんを欠食することがある人の割合（年代別内訳）



出典：射水市健康づくりアンケート調査

朝ごはんを欠食することがある人の割合は、特に20代・30代の若い世代で多い。

3 朝ごはんを食べない理由



出典：射水市健康づくりアンケート調査

朝ごはんを食べない理由は「食べる習慣がない」が最も多く、次いで「時間がない」である。

前回調査と比較すると、「時間がない」が減少し、「食べる習慣がない」が大幅に増加している。

いみず 朝ごはん レシピコンテスト

朝ごはんを毎日食べる子ども・若者が減っている射水市、大ピンチ…！
食べない理由は、「食べる習慣がない」「時間がない」から。
そこで、「15分以内で完成！」をテーマに、忙しくても毎日
食べられる朝ごはんレシピを大募集します！

テ ー マ

15分以内で完成！朝ごはんレシピ
一品料理 または ワンプレートごはん

忙しくても
作りやすい！

栄養バランスを
ととのえる！

部門

かんたん時短部門

栄養まんてん部門

応募資格

射水市内に在住・在勤・在学の方

募集期間

令和8年 **7/1** 水 ~ **8/31** 月

応募方法

①または②のいずれかの方法でお申し込みください

- ①応募用紙（裏面）を記入し、郵送または健康推進課に持参
- ②応募用紙をダウンロード・入力し、メールにて応募

審査方法

審査員による書類選考及び一般投票

表彰式

10/31 土 朝ごはんDEスイッチON！フェスタにて（会場：救急薬品市民交流プラザ）

応募
問合せ先

射水市健康推進課 〒939-0241 射水市中村38番地（保健センター内）
TEL：0766 - 52 - 7070 MAIL：asagohan@city.imizu.lg.jp

入賞作品には、特産品詰合せほか豪華景品プレゼント！

応募用紙のダウンロード
及び コンテストの詳細はこちら



応募に関する注意事項

●応募に係る一切の費用は応募者の負担となります（試作代・郵送で提出する場合の切手代等）。●応募レシピに関する権利は、本市に帰属します。
●応募レシピについては、読みやすさ等を考慮し、必要に応じて市が編集・修正した上で、レシピ集作成や広報活動、普及啓発活動等で使用する可能性があります。●応募者は、応募作品が第三者の権利を侵害していないことについて保証するものとし、本市は一切の責任を負いません。●応募期間中であれば、複数回の応募が可能ですが、入賞は一人様1点となります。●景品に関するご質問、ならびに審査に関するお問い合わせにはお答えしかねます。●応募書類、写真は返却しません。●応募者は、注意事項を読み、それに同意したものとみなします。