人がつながり幸せをつくる快適未来都市 令和4年

仕事・家事・子育て しながらの食事作 りはとても大変

栄養バランスの良い 食事にしたいけど 時間も献立も考える 余裕がない…

忙しいけど 子どもの食事も 準備しないと…

こんなお悩みありませんか?



Instagramで参加!

## あらお×みんなのごはんキャンペーン

~ 毎日ごはんをラクに、おいしく、バランスよく ~

# 「お助けレシピ」を募集します!

参加の条件は「インスタグラムのアカウントを準備する」だけ! みなさんの知恵や、とっておきのレシピを出し合っ て、毎日の食事がおいしく・楽しく・充実したものになるよう、たくさんの応募をお待ちしています!



### 簡単時短レシピ

主食・主菜・副菜は問いません。

- こんな調理器具を使うと時短!
- グリルやレンジが便利! など 「おおむね30分以内にできるもの」 や「ほったらかしで手がかからな い」などのポイントをおさえたもの。

子どもと大人が ー緒に食べられる! 私の家のおうちごはん

主食・主菜・副菜が最低1品ず つ揃った一食分の献立

パパッと簡単! パパごはん

パパー押しの一品や家族から 人気のメニューなど、パパで も簡単に作れるもの。

- ■レシピは何個でも応募OK! ■市外の人も応募OK!
- ■インスタグラムアカウントを持っている人なら、どなたでも応募OK!

## 審査について

#### 部門賞(9作品)

○最優秀賞 3作品(各部門から1作品×3部門)

○優秀賞6作品(各部門から2作品×3部門)

## 審査基準(部門賞)

次のポイントなどを総合的に審査します。

- ■応募部門の主旨に沿っているか
- 単栄養バランスがとれているか
- ■誰でも簡単に作ることができるか
- ■オリジナル性があるか ■見た目の良さ

#### いいねがいっぱい賞(2作品)

部門に関わらず、「いいね」が多いレシピ2作品

### アイデア満点賞(2アカウント)

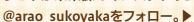
部門に関わらず、投稿数が多い投稿者2人

\料理や食が楽しくなる/

荒尾市で作られた器や特産品など、素敵なプ レゼントを予定しています。

※内容は変更となる場合があります。

STEP1 すこやか未来課のインスタグラム



STEP2 部門のテーマに沿って調理、出来上がりを撮影。



#### STEP3 次の①~②の項目を入れて投稿。

①キャプションに「レシピ名」「作り方」「レシピのポイント」を記載。 ※レシピのポイントは、審査に反映しますので、応募部門に 沿って、できるだけ詳しく記載してください。

※優良作品に選出された人には、必要に応じて、後日レシピ の詳細についてお尋ねする場合があります。

②#araoみんなのごはん + 応募部門のハッシュタグ

(#時短レシピ #子どもごはん #パパごはんのいずれか)を記載。

インスタグラムで審査結果を発表後、選出された投稿者には、 インスタグラムのダイレクトメッセージにてご連絡します。

12月25日(日)まで

問 すこやか未来課 保健センター ☎63-1133

詳しくは、市ホームページをご覧ください

