



東海市制55周年記念事業 「トマト de 健康レシピコンテスト」を開催します

今年度は、本市とカゴメ株式会社との「トマト de 健康まちづくり協定」締結10周年を迎えることから、例年実施しているトマト給食コンテストに新たにオムライス部門を設け、「トマト de 健康レシピコンテスト」を開催します。

■開催期間

令和6年（2024年）7月1日（月）から8月31日（土）まで

※二次審査及び表彰式は10月20日（日）

■開催部門

(1) トマト de 健康オムライス部門

トマトを使用したオリジナルオムライスレシピの募集

(2) 親子 de トマト給食部門

市内小中学校の児童・生徒を対象とした自分が食べてみたいトマト給食のオリジナルレシピの募集



■レシピの選考方法等

(1) トマト de 健康オムライス部門

一次審査として書類選考により5作品を選出後、実技による二次審査を行い、金賞、銀賞、銅賞、入賞（2作品）を決定

なお、入賞者には表彰状及び副賞を贈呈

(2) 親子 de トマト給食部門

書類選考により3作品を選出し、優秀賞、入賞（2作品）を決定

なお、入賞者には表彰状及び副賞を贈呈

■その他

両部門の受賞作品決定後、受賞作品をまとめたレシピ集を発行予定。

トマト de 健康オムライス部門の受賞作品は、とまと記念館をはじめとした健康応援ステーションでアレンジメニューを提供予定。

親子 de トマト給食部門の受賞作品は、小中学校のトマト給食として提供予定。

問合せ	市民福祉部健康推進課 担当：濱島（はまじま）、百松（ひやくまつ） 052-689-1600（内線552）
-----	--

記入例

トマトde健康レシピコンテスト応募用紙

★ここに写真を貼って提出してください。
添付写真の裏には氏名を必ず記載してください。

ここに写真を貼ってください。
添付写真の裏には氏名を必ず記載してください。

提出部門 **トマトde健康 オムライス部門** **親子deトマト 給食部門**

ふりがな ※どちらかに○をつけてください。 **とうかい げん き**

氏名 **東海 元気**

〒476-0003
住所 **東海市荒尾町西廻間 2-1**

TEL (052) 689-1600

メールアドレス **kenkou@city.tokai.lg.jp**

(親子deトマト給食部門に応募の方)
学校名 _____ 学年 _____

ユニークなタイトルをお待ちしています♪

4人分の分量で記入してください。

調味料も記入してください。

タイトル(料理名) **トマト嫌いさんもOK!情熱のオムライス** ユニークなタイトルをつけてください。

材料・分量 (4人前)

ごはん 800g
 トマト 4個
 卵 8個
 しめじ 1/2パック
 ハーフベーコン 4枚

バター 大さじ4
 小麦粉 大さじ1
 生クリーム 200ml
 固形ブイヨン 2個
 バジルの葉 少々
 塩・こしょう 少々

作り方 ※簡易書きで

① トマトは湯剥きする。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。ベーコンは1cm幅に切る。

② フライパンにバター大さじ2を入れ熱する。ごはんを入れ、バターが行きわたるようにひっくり返しながらかめる。塩・こしょうで味を調える。

③ ...

④ ...

作り方をわかりやすく記入してください。

用紙が不足する場合は別紙による提出も可能です。



応募してねっ



トマトから始まる健康づくり

トマトde健康レシピ大募集!



応募者全員にプレゼント!

ケチャップキャップが応募するだけでもらえちゃうの♪

さらに!抽選で**濃厚リコピン3009**

60名様にプレゼント!

※プレゼントの数には限りがあります。写真はイメージです。

2部門あるの♪

トマトde健康 オムライス部門

親子deトマト 給食部門



トマトってすごい♪

リコピンが豊富!

トマトの赤色は、リコピンの色! リコピンは、強力な抗酸化物質の一つです。体に有害な活性酸素を撃退し、がんや生活習慣病予防にも効果が期待できます。

カリウムでむくみ解消!

体内の水分バランスをコントロールする働きのある「カリウム」を豊富に含んでいます。血圧をコントロールしたり、むくみを解消したりする効果があるとされています。

うまみ成分がたっぷり

トマトには、うまみ成分のグルタミン酸が豊富に含まれています。これは、日本人になじみ深い昆布と同じうまみ成分です。肉や魚と一緒に調理すると、相乗効果で素材の味を引き立て、調味料が少なくてもおいしく仕上げることができます。

疲れたときにも♪

トマトには、疲労軽減に効果的なリコピンやクエン酸、グルタミン酸が含まれています。運動前や運動中にトマトを摂取すると、運動後の疲労軽減効果が期待できます。

トマトde健康 レシピコンテスト

あなたのメニューがレシピ集になるの♪

募集期間 | 令和6年7月1日(月) ▶ 8月31日(土)

問い合わせ先 〒476-0003 東海市荒尾町西廻間2-1(しあわせ村内) 東海市健康推進課 電話/052-689-1600
応募先 〒477-0031 東海市大田町後田1148番地(名鉄太田川駅高架下) 東海市観光物産プラザ

Copyright © 2011 東海特別区 高校. All rights reserved.



トマトde健康 レシピコンテスト

トマトde健康レシピ大募集!

東海市は、カゴメ株式会社の発祥の地であり「トマトとの縁が深い」まちです。トマトは、みなさんの家庭にとっても身近で、「健康野菜」の代名詞と言われる野菜です。このたび、市制55周年を記念して、「トマト」をたくさんの方々に食べ親しんでもらい、健康に暮らしていただけるよう「トマトde健康レシピコンテスト」を開催します。



Copyright © 2011 東海市健康推進課. All rights reserved.

きんぎょ

きんぎょ

応募資格

個人 又は任意のグループ（営利を目的としないもの）

部門

- ① トマトde健康オムライス部門
- ② 親子deトマト給食部門

応募条件

トマトde健康
オムライス部門

- ① トマト1個(70g)以上を使っていること。
(トマト缶・ピューレなら70g以上、トマトジュースなら140g以上)
- ② 健康に配慮(野菜たっぷり・減塩・油控え目など)していること。
- ③ 材料費は、4人前で2,500円程度(調味料は含みません)であること。

親子deトマト
給食部門

- ① 市内の小中学校に通う
児童・生徒の親子等であること。
- ② トマトやトマトの加工品を使っ
ているメニューであること。
- ③ 自分で考え、調理したレシピであること。

申込方法

申込フォーム または 右の応募用紙に必要事項を記載し、写真を貼って応募先へ持参するか郵送にてご応募ください。※市内の小中学校より配信されるトマト新聞7月号からも応募できます。※親子deトマト給食部門は写真もしくはイラストでも可

応募者への記念品

応募作品1つにつき、記念品を応募締切後お渡しします。

選考方法

トマトde健康
オムライス部門

一次審査:書類審査にて5作品を選考します。
二次審査:選ばれた作品を実際に作る実技審査を行います。

二次審査 **10月20日(日)10:00~(予定)**
しあわせ村調理実習室

※食材は、持参していただけます。 ※調理時間は、60分を予定しています。

親子deトマト
給食部門

書類審査にて
3作品を
選考します。

表彰とレシピ集の発行

トマトde健康
オムライス部門

金賞1点(10,000円相当)
銀賞1点(7,000円相当)
銅賞1点(5,000円相当)
入賞2点(2,000円相当)

親子deトマト
給食部門

優秀賞1点(10,000円相当)
入賞2点(7,000円相当)

また、入選した全8作品による「トマトde健康レシピ集」を発行します。

注意事項

- ① 二次審査の選考は、当日、会場に来て調理等ができることを条件とします。(トマトde健康オムライス部門のみ)
- ② 未発表で販売行為を行っていない、オリジナルレシピであること。
- ③ 応募用紙は返却しません。
- ④ 応募作品の著作権等の諸権利は、主催者に帰属するものとします。

応募期間

令和6年7月1日(月)~8月31日(土)

応募先

申込フォーム

※2部門ともこちらのアドレスから応募できます。
<https://logoform.jp/form/JAqd/584842>

こちらから!



または

東海市観光物産プラザ(名鉄太田川駅高架下)

〒477-0031 東海市大田町後田1148番地
平日/10:00~19:00 土日祝/9:00~19:00

問い合わせ先 / 東海市健康推進課

〒476-0003 東海市荒尾町西廻間2-1(しあわせ村内)
電話:052-689-1600 E-mail: kenkou@city.tokai.lg.jp



ここに写真を貼ってください。

添付写真の裏には氏名を必ず記載してください。

提出部門

※どちらかに○を
つけてください。

トマトde健康
オムライス部門

親子deトマト
給食部門

ふりがな

氏名

住所 〒

TEL ()

メールアドレス

(親子deトマト給食部門に応募の方)

学校名

学年

タイトル(料理名)

ユニークなタイトルを
つけてください!

材料・分量 (4人前)

作り方 ※箇条書きで

アピール
ポイント

食材費
(4人前・消費税込)

円