

朝ごはん3チャレンジ



応募方法



1 朝ごはん^{スリー}にこどもだけでごはんのみそ汁づくりに3回チャレンジ！

眠いかもしれないけれど・・・

朝ごはんを作ってね！

朝にすべて作らなくても、
前の晩にいりこを水につけて
おいたり、お米を洗って朝に
炊き上がるようにタイマー
炊飯をかけておくなどもOK
です！



作った後は片付けましょうね！

作るものは・・・

ごはんのみそ汁

目玉やきなどほかの
メニューをプラスで作って
もちろんOKです！

こどもだけで料理に挑戦する「こどもが主役」のチャレンジです。
保護者の方は口は出しても手はできる限り出さないでください。

●対象：市内の小学校に通う3～6年生

●兄弟・姉妹と一緒にチャレンジをしてもOKです。

注意：兄弟・姉妹で一緒にごはんのみそ汁づくりにチャレンジした場合、写真は一緒に
構いませんが、チャレンジノートはそれぞれが1人1冊ずつ書いてください。



～保護者の方へ～

こどもさんが料理をする際は、火の使い方や包丁の使い方を伝えるなど安全面の確保をお願いします。

「指を切ったらどうしよう」「台所で火傷をするかもしれない」・・・心配はつきないかもしれませんが、それでも、こどもさんが自分の力で食事を作るその技を身につけることを応援してください。自分の力で成し遂げる体験がこどもさんの財産になります。その上で「誰かに食べてもらう喜び」を知ることはとても素晴らしいことです。台所に立つこどもさんたちはきっと料理の大変さを知り、作ってくれる人へ感謝の気持ちをより感じることでしょう。

2

「チャレンジノート」を書く



チャレンジノートは下関市HP
からダウンロードができます

1日目 ●つくった日： 月 日 (曜日)

●できあがりの写真をはってね。

※送信フォームで写真を送った場合は下の□にチェックをいれてね。
(送信フォームで写真を送った場合もチャレンジノートの提出が必要です)

☐ 送信フォームで写真を送った

●つくったメニュー

・ごはん ・みそ汁(入っている食材：とうふ・じゃがいも)

●その他につくったメニュー

・目玉焼き

みそ汁に入れた食材
を書いてください。

ごはんのみそ汁以外に作った
料理があれば書いてください。

食べてくれた人に感想を書いてもらおう

できあがりの写真は・・・

印刷してはる
もしくは
送信フォームで送る



写真は作ったごはん
のみそ汁が写っていれば食
べている様子の写真でもOK!

※写真は市ホームページ等の食育推進事業に使用させていただく場合がございます。

～送信フォームで送る方へ～

右の二次元コードを読み取る
と、送信フォーム<やまぐち電
子申請サービス>が開きます。
送信フォームに必要事項を入
力し、「できあがり写真」のデ
ータをアップロードして送信
してください。

▼できあがり写真送信フォーム
<やまぐち電子申請>



注意) 画像データのサイズが大きいとアップロードに時間が
かかる場合があります。

注意) 迷惑メール対策の設定によっては、受付完了メール
が届かない場合があります。

3

「チャレンジノート」を送ろう!

※切：令和8年1月13日(必着)

「チャレンジノート」の出し方

★郵送する場合・・・チャレンジノートを封筒に入れ、切手を貼って下記の宛先へご郵送ください。

宛先：〒750-8521 下関市南部町1番1号 下関市保健部 健康推進課健康づくり係

★持参する場合・・・下関市役所(本庁舎西棟3階A8番窓口)もしくは最寄りの保健センター(下記)
にご持参ください。

～ご提出いただける場所～

下関市役所保健部健康推進課(南部町1-1 下関市役所本庁舎西棟3階A8番窓口)
唐戸保健センター(南部町1-1) 菊川保健センター(菊川町大字下岡枝1480-1)
新下関保健センター(秋根南町2丁目4-33) 豊田保健センター(豊田町大字殿敷1918-1)
山陽保健センター(長府松小田本町4-15) 豊浦保健センター(豊浦町大字川棚6166-2)
彦島保健センター(彦島江の浦町1丁目3-9) 豊北保健センター(豊北町大字滝部3140-1)

4

素敵なプレゼントが届きます♪

注意) チャレンジは何回しても構いませんが、プレゼントはチャレンジすることもさんお一人につき1年度1回です。

注意) プレゼントは令和8年3月ごろに発送予定です。

注意) チャレンジノートの内容に不足がある場合はプレゼントの発送ができない場合がありますのでご了承ください。

