



応募用紙
コンテスト

事務局記入欄

応募用紙の送付先、締切りは地域によって異なります。詳細は下記のホームページで、あなたのお住まいの地域の開催概要等をご確認下さい。

<http://www.gas.or.jp/shokukku/>

本応募用紙に必要事項をご記入のうえ、お料理の写真または絵を同封してご応募ください。

■お料理についてお書きください。※オリジナル「わが家のおいしいごはん」の名前をおしえてね！

※メニューは上限5品目になります。

お料理の名前

品数：
品

フリガナ お子さま の氏名	性別 男 女	フリガナ 学校名	※学校で取りまとめてご応募の場合のみご記入ください。 担当名 学校電話番号
---------------------	-----------	-------------	---

フリガナ 保護者 の氏名	性別 男 女	じゅうしょ ご住所
--------------------	-----------	--------------

電話番号	()	ご利用のガス会社
------	-----	----------

■ご応募のきっかけについてお書きください。(下記に○印をお付けください)

- ①小学校(ポスター掲示)
- ②小学校(学校での課題)
- ③友達・お知り合いからすすめられた
- ④その他()

ご記入いただいた個人情報は、本事業とイベント情報のご案内などに使用させていただく場合があります。

わが家ならではの工夫(材料や作り方で工夫したポイントなど)

でき上がりの写真または絵

誰に食べてもらいたいかなど

ざいりょう ぶんりょう にんぶん かくりょうり ばんごう ふか じょうげん ひんもく ちゅうい
材料と分量(4人分)※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。

つくりかた ちようり かくりょうり ばんごう ふか じょうげん ひんもく ちゅうい
作り方(レシピと調理のポイント)※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。

コピー可

※書ききれない場合や応募用紙が足りなくなった場合は、この用紙をコピーするか市販の便せんなどにお書きください。
※書きもれが多く見られる場合や応募条件を満たさない作品は、参加賞の対象外となる場合がございます。

<保護者や先生の方へ>

全国親子クッキングコンテストは親子で一緒に調理することで、コミュニケーションを育み、料理の楽しさ、食への関心を高めるきっかけを作るためのイベントです。低学年で、まだ子どもと一緒に料理を作る習慣がないご家庭なども、お気軽に応募ください。

応募用紙 [記入方法と上手な書き方]

●複数組が応募するときは、応募用紙をコピーしてお使いください。※書ききれない場合は、他の用紙にお書きいただいて結構です。

●応募用紙は公式ホームページからもダウンロード可能です。

<公式ホームページ <http://www.gas.or.jp/shokuiku/>>



審査基準～審査委員はこんな所を見てるよ～

- ①わが家ならではの工夫がしてある
- ②メニューのバランスが良い（主食・主菜・副菜や栄養）
- ③ガスならではの調理方法で作っている
- ④親子のチームワークが良い



評価アップのポイントはコレ！

- ①地産地消の食材を使っている
- ②わが家ならではの調理法がある
- ③ガスを有効に使ったメニューである
- ④食べる人への思いやりが感じられる など

1 料理の名前

自由なイメージで
名前をつけてください。

2 名前欄

書き忘れの無いよう
にご記入ください。

3 品数

メニューは上限
5品目になります。

7 主な材料と分量

料理に番号を振ってください。材料の組み合わせや
栄養のバランスなどを審査委員はチェックします
ので、具体的にお書きください。

【例】**ハッシュドビーフ**

○○○大会		事務局記入欄	
本応募用紙に必要な事項をご記入のうえ取り、お料理の写真または絵を同封してご応募ください。 ■お料理についてお書きください。（オリジナルのわが家の新しいいはんの名前をおしてね）			
お料理の名前 ハッシュドビーフ 品数：4品			
フリガナ	りょうり	イチロー	性別
お子さまの名前	料斗王里一郎	(男)	学校名
フリガナ	りょうり	サチコ	性別
保護者の氏名	料斗王里幸子	(女)	ご住所
電話番号	000 (000) 0000	ご利用のガス会社	○○○○○

【例】**ハッシュドビーフ**

①	②	③	④
ハッシュドビーフ	くりかぼちヌードル	ベーコンサラダ	牛乳
玉ねぎ 300g	・くりかぼち 350g	・ベーコン 60g	・玉子 1
小葱 2本 大さじ2	・玉ねぎ 1こ	・トマト 20g	・牛乳 2
トマトケチャップ 80g	・トマトケチャップ 80g	・レタス 2枚	・牛乳 1
ウスターソース 小さじ2	・ウスターソース 小さじ2	・ハバネロ 1コ	・牛乳 1
牛乳 2カップ	・牛乳 2カップ	・生クリーム 1カップ	・牛乳 1
生クリーム 2カップ	・生クリーム 2カップ	・牛乳 1	・牛乳 1
牛肉 250g	・牛肉 250g	・油 少々	・牛乳 1
ごはん	・ごはん	・油 少々	・牛乳 1
油 少々	・油 少々	・オリーブオイル 少々	・牛乳 1

【例】**ハッシュドビーフ**

■ご応募のきっかけについてお書きください。（下記に○印をお付けください）

①小学校（ポスター掲示） ②小学校（学校での課題） ③友達・お知り合いからすめられた
④その他（）

ご記入いただいた個人情報は、本事業とイベント情報のご案内などに使用させていただく場合があります。

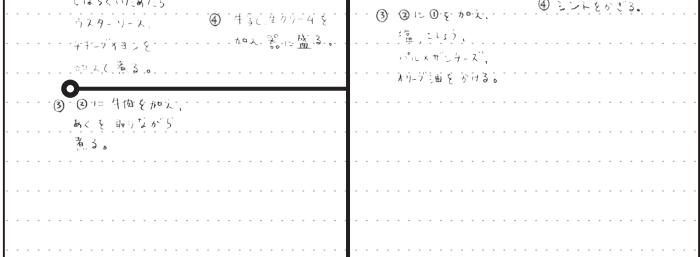
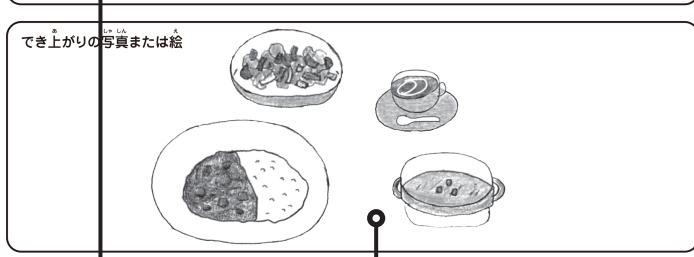
わが家ならではの工夫（材料や作り方で工夫したポイントなど）

・ハッシュドビーフは、玉ねぎをとろろになるまでいためます。
トマトケチャップをかえることで、簡単に本格的な味に仕上がります。
・スープは、くりかぼちと使うのが、わが家ならではの味です。

【例】**ハッシュドビーフ**

作り方（レシピと調理のポイント）※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。

①	②	③	④
ハッシュドビーフ	くりかぼちヌードル	ベーコンサラダ	牛乳
① 会場に油を入れて 熱し、玉ねぎをひたひた に炒めたりして、 かぼちゃと玉ねぎ をいためる。	② 金庫の油を入れて 熱し、玉ねぎをひたひた に炒めたりして、 かぼちゃと玉ねぎ をいためる。	③ ①に、小葱を加え トマトケチャップを かんで混ぜます。 ④ 生クリームをかけ てウスターソース、 ハーフナゲットを かぶせます。	① 金庫に油を入れて 熱し、玉ねぎをひたひた に炒めたりして、 かぼちゃと玉ねぎ をいためる。
② ①に、玉ねぎを トマトケチャップを かんで混ぜます。 ③ ②に、生クリームを かけます。	④ ①に、玉ねぎを トマトケチャップを かんで混ぜます。 ⑤ ④に、玉ねぎを トマトケチャップを かんで混ぜます。	⑥ ③に、玉ねぎを トマトケチャップを かんで混ぜます。	⑦ ⑤に、玉ねぎを トマトケチャップを かんで混ぜます。
③ ④に、牛油を加え あくを取しながら 煮る。	⑤ ⑥に、牛油を加え あくを取しながら 煮る。	⑥ ⑦に、牛油を加え あくを取ながら 煮る。	⑧ ⑨に、牛油を加え あくを取ながら 煮る。



【例】**ハッシュドビーフ**

誰に食べてもいいかななど

火遊び野菜をつくっておもしろいから、あちゃん。

これからも元気でいっぱいから、家族と一緒に楽しめた。

【例】**ハッシュドビーフ**

書ききれない場合は、この用紙をコピーするか市販の便せんなどにお書きください。

書ききれない場合や応募用紙が足りなくなった場合は、この用紙をコピーするか市販の便せんなどにお書きください。

4 わが家ならではの工夫
ふるさとの味・秘伝のアイデア
など、どんどんアピールして
ください。

5 出来上がりのイメージ
料理の仕上がり具合や
盛り付け方などのイメージを
写真や絵で。

6 誰に食べさせたいか
おじいちゃんやおばあちゃん
などその理由もお書きください。

7 リョウリ
8 料理の作り方
料理に番号を振ってください。手順
や工程などを文章や絵などで出来る
だけ分かりやすく表現してください。

大事なのはチャレンジすること／

まずは考えてみよう！



メニューを考えるのが難しいな～と思った人も大丈夫！
誰に食べてもらいたいか？ 食べた人の笑顔を思い浮かべながら
3つのポイントでメニューを考えてみよう！

ポイント1 おうちで人気のメニューを思い浮かべてみよう！



みんなや、みんなの家族はどんなメニューが好きかな？ 自分で思い浮かべたり、家族に聞い
たりして考えてみよう。



メニューをバランス良く組み合わせてみよう！

バランスよく組み合わせるには、「一汁三菜」

たと
例えば…

④副菜

主菜よりボリューム
が少ない、煮物や
炒めものなど。



③主菜

たんぱく質が含まれる肉、
魚、卵、大豆製品などを
使った料理。

①主食

炭水化物が含まれる
ごはん、パン、麺、
パスタなどの料理。



⑤副々菜

二品目の副菜。和えものや
酢の物、漬物など。



地域ごとに特色のある食べものがたくさんあるよ。各地の名産品はその土地自慢の味。
みんなの街にはどんな食材があるかな？ 調べて、考えたメニューに取り入れてみよう。

②汁もの

みそ汁、すまし汁などの
汁ものやスープ類など。



食べててくれる人をイメージしてみよう！

つく
作ったメニューは誰に食べてほしいと思うかな？ 食べてくれる人のことをイメージしながら
考えてみよう。