

おう ぼ よう し そう ふ さき しめ き す ち いき など こと しょ うさい か き す ち いき か い さ いがい い よう な ど か くに にく だ  
応募用紙の送付先、締切りはお住まいの地域等によって異なります。詳細は下記のホームページで、お住まいの地域の開催概要等をご確認下さい。  
<https://www.gas.or.jp/shokuiku/>

ほん おう ぼ よう し ひつ よう じ こう き にゅう き と りょう うり しゃ しん え どう ふう おう ぼ  
本応募用紙に必要事項をご記入のうえ切り取り、お料理の写真または絵を同封してご応募ください。

りょう うり か や なまえ  
■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3~5品程度を目安としてください。  
しな かず め やす  
じょうげん しな  
なお上限は5品になります。

りょう うり なまえ  
お料理の名前

しな かず  
品数:  
しな  
品

フリガナ お子さま の氏名	せい べつ 性別 おとこ おんな 男 女	フリガナ 学校名 じゅうしき ご住所 〒 おとこ おんな 男 女	※学校で取りまとめてご応募の場合のみご記入ください。 たんとうめい ご担当名 がく ねん 小学校 がくこう 学年 がっこうでんわばんごう 学校電話番号 ( )
フリガナ 保護者 の氏名	せい べつ 性別 おとこ おんな 男 女		
電話番号	( )	ご利用のガス会社	

おう ぼ  
■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。

や く ふ う ざ い り ょ う つ く か た く ふ う  
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)

- ①でき上がりの写真または絵(必須)  
②親子で一緒に料理をしている写真または絵(任意)

りょう うり こ さ ま か ん そ う  
料理をしたお子様の感想

さいりょう 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 かた ちょうり こさま おこな こうてい こさま おこな こうてい かご  
作り方(レシピと調理のポイント・お子様が行う工程)※お子様が行う工程は□で囲ってください。

かくりょうり ばんごう ふか  
※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、まだこ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】

●左記の応募用紙をキリトリ線で切り取ってご活用ください。

●多数応募するときは、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 <https://www.gas.or.jp/shokuiku/>>



### 審査基準～審査委員はこんな所を見てるよ～

- ① 親子で楽しく料理できるメニュー
- ② メニューのバランスが良い（主食・主菜・副菜や栄養）
- ③ わが家ならではの工夫がしてある
- ④ ガスならではの調理方法で作っている
- ⑤ エコへの配慮を意識している

### 評価アップのポイントはコレ！

- ・食べる人への思いやりが感じられる
- ・地産地消の食材を使っている
- ・食材の組合せや味付け、見た目などに独自性がある
- ・ガスならではの火力の強さを生かした方法（炒、炙、煮、焼、蒸）で調理している
- ・食材を無駄にせず有効に使用しているなど

### 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。

全国親子クッキングコンテスト		○○○大会		事務局記入欄	
<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、まだこ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。					
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「わが家のいいごはん」の名前をおしえてね。 お料理の名前 <b>なかよし親子のカツ丼ランチ</b> 品数: 4品					
フリガナ	イヨウリ	イチロー	性別	フリガナ	イヨウリ
お子さまの氏名	料理一郎	(男)	学校名	料理	ご担当名
フリガナ	リョウリ	サチコ	性別	フリガナ	イチロー
保護者の氏名	料理幸子	(男)	ご住所	〒 (23-0000)	会社名
電話番号	000 (000) 0000	ご利用のガス会社	0000		

■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( )

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)  
①ハヤシドビーフ、玉ねぎをとろろにぼちまぜいためます。  
②トマトケチャップを加えることで、簡単に本格的な味に仕上がりります。  
③ステーキ、くいかほらちやを使うのが、わが家ならではの口実です。



料理をしたお子様の感想  
野菜を切るのに きん張ったけど、上手に切れてくれしゃべたのです。  
お母さんと一緒にいたから、おいしく作れてよかったです。

### 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 でき上がりのイメージ

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 お子様の感想

実際に調理してみた感想を、  
自由にお書きください。

### 7 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、この用紙を複数枚提出して下さい。

書ききまれる場合は複数枚提出して下さい。

この用紙は、参加賞の対象外となる場合がございます。

### 8 料理の作り方

料理に番号を振ってください。手順  
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。  
お子様が行う工程は□で囲ってください。

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!

## ポイント2

メニューを  
バランス良く  
組み合わせてみよう!

## ポイント3

食べてくれる人を  
イメージしてみよう!

## バランスよく組み合わせるには、「一汁三菜」

たと  
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。



### 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。



地元の食材を  
取り入れてみよう!

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。

### 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。

### ⑤副々菜

二品目の副菜。和えものや  
酢の物、漬物など。

### ②汁もの

みそ汁、すまし汁などの  
汁ものやスープ類など。

PR 味の素(株)からのお知らせ



## チャレンジしてみよう! 親子・ペアクック!!

ペアクック®は全国親子クッキングコンテストを応援しています。

Eat Well, Live Well.



AJINOMOTO

### ペアクック®とは?

一緒に買い物、料理、食事をすることで  
絆を深めるコミュニケーションです!



### 親子・ペアクック® 感想



買い物も調理も、  
自分で考えて頑張る  
姿に感動しました!  
夏休みは家で  
親子・ペアクック®を  
しようと思います!



Instagram  
をチェック!

ペアクック  
で検索!