

お ぼ よ う し そ う ふ さ き し め き す ち い き な ど こ と し ょ う ざ い か き す ち い き が い さ い が い ょ う な ど か く に ん ぐ 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 ゆ う き と り ょ う り し ゃ し ん え どう ふ う お う ぼ
 本応募用紙に必要な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 り か 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品目程度を目安としてください。
 な お 上 限 は 5 品 目 に な り ま す 。

り ょ う り な ま え
お料理の名前

し な か ず し な
品数：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 が っ こ う め い 学 校 名 し ょ う が っ こ う 小 学 校 が く ね ん 学 年	※学校で取りまとめてご応募の場合のみご記入ください。 が っ こ う め い ご 担 当 名 が っ こ う で ん わ ぼ ん ご う 学 校 電 話 番 号 ()
フリガナ ほ ぐ し ゃ 保 護 者 の 氏 名	せい べつ 性 別 お と こ お ん な 男 女	じ ゅ う し ょ ご 住 所 〒	
で ん わ ぼ ん ご う 電 話 番 号 ()		り ょ う か い し ゃ ご 利 用 の ガ ス 会 社	

お ぼ か か き じ る し つ
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 での 工 夫 (材 料 や 作 り 方 で 工 夫 し た ポ イ ン ト な ど)

あ じ ゃ し ん え
 でき 上 が り の 写 真 ま た は 絵

だ れ た
 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 かた ちゅう 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〕

- 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。
- 多数応募するときなどは、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も結構です。
- 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よ～

- ①親子のチームワークが良い
- ②メニューのバランスが良くおいしい(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。

親子クッキングコンテスト 〇〇〇大会 事務局記入欄

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。

■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品程度を指定していただく。なお、上限は5品目になります。

お料理の名前: トマトケチャップのハッシュドビーフ・クリームスープ・ベーコンサラダ・チーズケーキ

品数: 4品

フリガナ: リョウリ イチロウ	性別: 男	フリガナ: リョウリ	性別: 女
お父さまの氏名: 米田 王理 一郎	年齢: 小学校 4 学年	お母さまの氏名: 米田 王理 幸子	年齢: 小学校 4 学年

ご住所: 〒123-0000

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

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、玉ねぎをとろとろにするまでいためます。
 ・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ます。
 ・スープは、クリームスープを使うのが、わが家ならではの味です。

でき上がりの写真または絵

誰に食べてもらいたいか

先週ど野菜をうけたらおまじいおまんことおかあちゃん。
 これからも元気な日々を過ごせるように、お料理をつくりました。

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。

①	②	③	④
ハッシュドビーフ	クリームスープ	ベーコンサラダ	チーズケーキ
・玉ねぎ 200g ・小麦粉 大さじ2 ・トマトケチャップ 80g ・ガスターソース 小さじ2 ・牛チロヨン 2カップ ・牛肉 250g ・ごはん 少々 ・油 少々	・クリームスープ 500g ・玉ねぎ 1こ ・牛チロヨン 3カップ ・月見 2カップ ・生クリーム 1カップ ・油 少々	・ベーコン 60g ・ブロッコリー 20こ ・レタス 2まい ・パプリカ 1こ ・塩 少々 ・こしょう 少々 ・オリーブオイル 20g ・オリーブ油 大さじ2	・玉子 ・月見 ・生クリーム ・シロップ

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	クリームスープ	ベーコンサラダ	チーズケーキ
① 玉ねぎを炒め、小麦粉を加えてとろとろにする。 ② トマトケチャップを加えて煮詰める。 ③ 小麦粉を加えてとろとろにする。 ④ 牛肉を加えて煮詰める。	① 玉ねぎを炒め、小麦粉を加えてとろとろにする。 ② 牛チロヨンを加えて煮詰める。 ③ 月見を加えてとろとろにする。 ④ 生クリームを加えてとろとろにする。	① ベーコンを炒め、パプリカを加えて炒める。 ② ブロッコリーを加えて炒める。 ③ レタスを加えて炒める。 ④ 塩を加えて炒める。	① 玉子を蒸らす。 ② 生クリームを加えて蒸らす。 ③ シロップを加えて蒸らす。 ④ シロップを加えて蒸らす。

※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箋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。

- 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 誰に食べてもらいたいか**
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。
- 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。

だいじ
＼ 大事なのはチャレンジすること /

かんが
まずは考えてみよう!

かんが むずか おも ひと だいじょうぶ
メニューを考えるのが難しいな~と思った人も大丈夫!
だれ た かんが た ひと えがお おも う
誰に食べてもらいたいかな? 食べた人の笑顔を思い浮かべながら
かんが
3つのポイントでメニューを考えてみよう!

ポイント1

にん き おも う
おうちで人気のメニューを思い浮かべてみよう!

かんが かぞく す じぶん おも う かぞく き
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。

ポイント2

よ く あ
メニューをバランス良く組み合わせよう!

いち じゅう さん さい
バランスよく組み合わせるには、「一汁三菜」

たと
例えば...

ふく さい
④副菜

しゅ さい
主菜よりボリューム
が少なく、煮物や
炒めものなど。

しゅ しょく
①主食

たん ずい か ぶつ ぶく
炭水化物が含まれる
ごはん、パン、麺、
パスタなどの料理。

しゅ さい
③主菜

しつ ぶく にく
たんぱく質が含まれる肉、
さかな たまご たい ず せい ひん
魚、卵、大豆製品などを
つか
使った料理。

ふく ぶく さい
⑤副々菜

に ひん め ぶく さい あ
二品目の副菜。和えものや
す もの つけ もの
酢の物、漬物など。

しる
②汁もの

しる じる
みそ汁、すまし汁などの
しる じる
汁ものやスープ類など。



じ もと しよく さい
地元の食材を
と
取り入れてみよう!

ち いき とくしょく た
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。
かんが
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。

ポイント3

た ひと
食べてくれる人をイメージしてみよう!

つく だれ た おも た
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
かんが
考えてみよう。