

<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。

■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	性別	フリガナ	※学校で取りまとめたご応募の場合のみご記入ください。	
お子さまの氏名	男女	学校名	小学校	学年
フリガナ	性別	ご住所	様	
保護者の氏名	男女	ご住所	様	
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福山ガス料理教室
⑤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

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



審査基準～審査委員はこんな所を見てよ～

- 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。

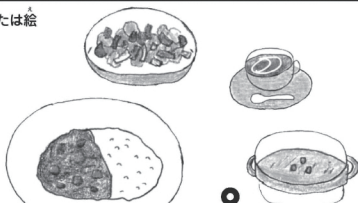
〇〇〇大会		事務局記入欄	
本応募用紙に必要事項をご記入のうえ切り取り、お料理の写真または絵を同封してご応募ください。			
■お料理についてお書きください。※オリジナル「わが家のおいしいごはん」の名前をおしえてね! ※メニューは上限5品目になります。			
お料理の名前 とろとろ玉ねぎのハッシュドビーフ・くりかぼちスープ・ベーコンサラダ・牛乳マフィン		品数: 4品	
フリガナ リョウリ イチロウ	性別 (男) 女	フリガナ リョウリ	ご担当名
おきまの氏名 半斗 王里 一郎	学校名 半斗 王里 小学校 4	学年	学校電話番号
フリガナ リョウリ サチコ	性別 (男) 女	ご住所 〒123-0000	
保護者の氏名 半斗 王里 幸子		〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇	
電話番号 000 (000) 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 になるまでいためます。
- ・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、くりかぼちを使うのが、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など

火のど野菜をついておどいさんとおかあちゃん。
これから元気でいっしょに学校生活の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	くりかぼちスープ	ベーコンサラダ	牛乳マフィン
・玉ねぎ 300g	・くりかぼち 350g	・ベーコン 60g	・玉子 1
・小豆 大さじ 2	・玉ねぎ 1こ	・ポテトマド 20こ	・牛乳 2
・トマトケチャップ 80g	・チキンブイヨン 3カップ	・レタス 2まい	・生クリーム
・オリーブオイル 大さじ 2	・牛乳 2カップ	・パプリカ 1こ	・シント
・チキンブイヨン 2カップ	・生クリーム 1カップ	・塩 少々	
・牛肉 250g	・油 少々	・こしょう 少々	
・はん		・パプリカ 20g	
・油 少々		・オリーブ油 大さじ 2	

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	くりかぼちスープ	ベーコンサラダ	牛乳マフィン
① 玉ねぎを 曲を入れて ② 玉ねぎを 曲に入れて ③ フライパンに油を ④ 玉子を 曲に入れて	① 玉ねぎを 曲に入れて ② 玉ねぎを 曲に入れて ③ フライパンに油を ④ 玉子を 曲に入れて	① フライパンに油を ② 玉子を 曲に入れて ③ フライパンに油を ④ 玉子を 曲に入れて	① 玉子を 曲に入れて ② 玉子を 曲に入れて ③ フライパンに油を ④ 玉子を 曲に入れて
① 玉ねぎを 曲に入れて ② 玉ねぎを 曲に入れて ③ フライパンに油を ④ 玉子を 曲に入れて	① 玉ねぎを 曲に入れて ② 玉ねぎを 曲に入れて ③ フライパンに油を ④ 玉子を 曲に入れて	① フライパンに油を ② 玉子を 曲に入れて ③ フライパンに油を ④ 玉子を 曲に入れて	① 玉子を 曲に入れて ② 玉子を 曲に入れて ③ フライパンに油を ④ 玉子を 曲に入れて
① 玉ねぎを 曲に入れて ② 玉ねぎを 曲に入れて ③ フライパンに油を ④ 玉子を 曲に入れて	① 玉ねぎを 曲に入れて ② 玉ねぎを 曲に入れて ③ フライパンに油を ④ 玉子を 曲に入れて	① フライパンに油を ② 玉子を 曲に入れて ③ フライパンに油を ④ 玉子を 曲に入れて	① 玉子を 曲に入れて ② 玉子を 曲に入れて ③ フライパンに油を ④ 玉子を 曲に入れて

※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。

コピー可

- 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。