

応募用紙

応募締切2021年9月10日(金)当日消印有効

■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下さい。
※なお上限は5品になります。

お料理の名前

品数: 品

品数は3~5品までになっているかな?

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。

各メニューの手順・工程は間違っていないかな?

作り方(レシピと調理のポイント・お子さまが行う工程) ※お子さまが行う工程は□で囲ってください。

※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。

こだわったところなどを書いたかな?

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)

料理をしたお子さまの感想

すべてのメニューが載っているかな?

- 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)

**親子
レシピレター**
ひごろ日頃のかんしゃを
たがお互いに伝えよう!

保護者の方からお子さまへ

お子さまから保護者の方へ



正解者の中から抽選で100組さまに「食べ物消しゴム」があたる!! /

土の中で育つ野菜はどれでしょう? 3つ選んでマル印をつけてね!

- ① トマト
- ② だいこん
- ③ さつまいも
- ④ きゅうり
- ⑤ にんじん

ご記入いただいた個人情報、本事業に関してのみ使用いたします。

■ **ご応募される方についてお書きください。** **太枠は必ずご記入ください。**

大阪ガス株式会社

フリガナ お子さま の氏名	性別 男・女	フリガナ 学校名	学年・クラス	年	組
フリガナ 保護者 の氏名	性別 男・女	住所	電話番号	E-MAILアドレス (お持ちの方)	
ご利用のガス会社		電話番号 ()			

個人情報掲載

特別賞・佳作賞に選ばれたレシピについては、お子さまのお名前・学校名・学年をホームページに掲載させていただきます。
予選大会優秀賞(決勝大会進出)に選ばれたレシピについては、親子さまのお名前・学校名・学年・レシピ名やレシピの内容等をホームページ・雑誌等に掲載させていただきます。

同意しません ※個人情報掲載に同意しない場合のみ、チェックをいれてください。

ご応募のきっかけについてお書きください。
(右記に○印をお付けください)

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

応募前にもう一度 マークをチェックしてネ!

ホームページ
からでも
応募できます!

応募用紙の記入例

皆様のご応募を
お待ちしております!

応募締切

2021年

9月10日(金)

親子クッキング

検索

または <https://www.cooking-contest.jp/>

※複数組が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、他の用紙にお書きになっても結構です。
※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。

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 主な材料と分量
材料の組み合わせや栄養のバランスなどが審査の対象となりますので、具体的にお書きください。また、各料理に番号を振ってください。

3 品数
メニューは上限5品目になります。

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 料理をしたお子様の感想
料理に挑戦してみた感想を、自由にお書きください。

6 料理の作り方
手順や工程などを出来るだけ分かり易く文章や絵などで表現してください。また、各料理に番号を振ってください。

7 出来上がりのイメージ
料理の仕上がりが具合や盛り付け方などのイメージを写真か絵で表現してください。

8 食育クイズ
正解をめざして、親子で取り組んでください。

9 名前・アンケート欄
書き忘れの無いようにご記入ください。

10 親子レシピレター
保護者の方からお子さまへ、お子さまから保護者の方へ、メッセージをお書きください。

6 料理の作り方
手順や工程などを出来るだけ分かり易く文章や絵などで表現してください。また、各料理に番号を振ってください。

7 出来上がりのイメージ
料理の仕上がりが具合や盛り付け方などのイメージを写真か絵で表現してください。

8 食育クイズ
正解をめざして、親子で取り組んでください。

9 名前・アンケート欄
書き忘れの無いようにご記入ください。

10 親子レシピレター
保護者の方からお子さまへ、お子さまから保護者の方へ、メッセージをお書きください。

「メニューを考えるって難しい…」
とおもった人も大丈夫!!

お料理を食べてもらいたい人は誰かな?

つくった料理を食べてくれた時の笑顔を想像して、3つのポイントでメニューを考えよう!

バランスよく組み合わせるには、

「一汁三菜」

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。
- 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。



- 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。
- ⑥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。

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。

ポイント2
メニューをバランス良く組み合わせよう!
ひだりのイラストを参考にして考えてみよう。

ポイント3
食べてくれる人をイメージしてみよう!
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。