

※応募用紙はホームページからダウンロードも可能です。
<http://www.gas.or.jp/shokuiku/>

1 料理の名前

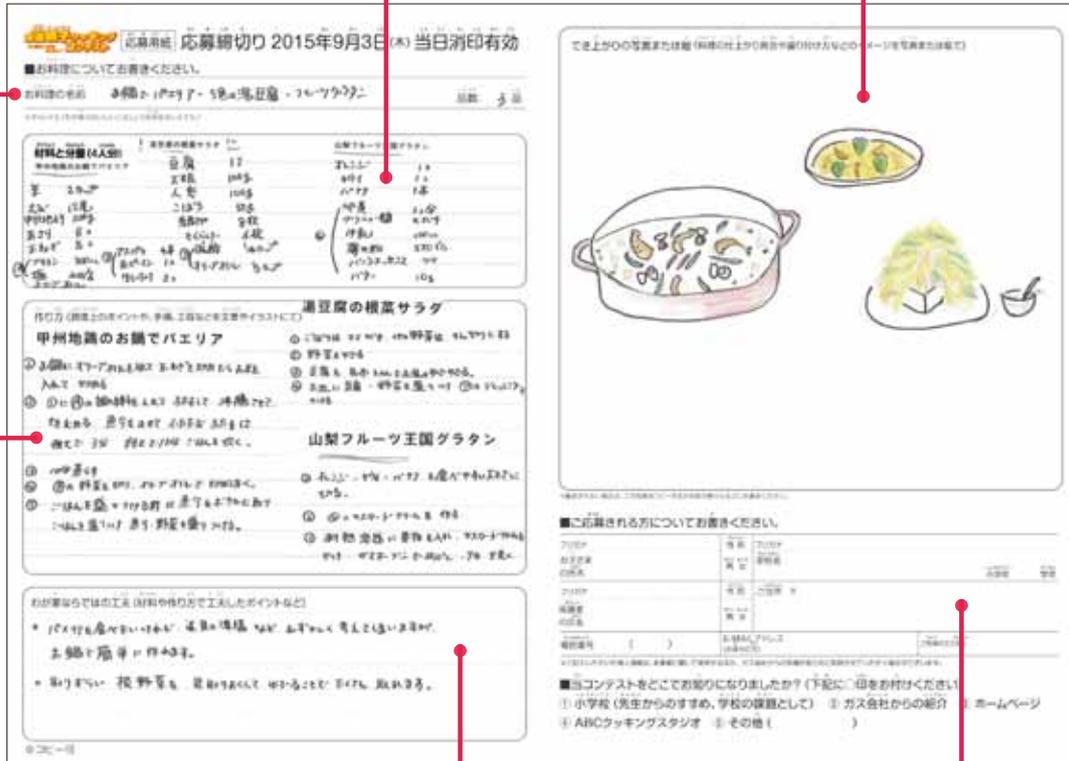
自由なイメージで
名前をつけてください。

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。

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、
写真か絵で表現してください。



3 料理の作り方

手順や工程などを出来るだけ分かりやすく、
文章や絵などで表現してください。

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。

6 名前

書き忘れの無いように
ご記入ください。

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は？

みんなはどんなメニューが好きかな？家族みんな
が喜ぶメニューは、わが家自慢の味。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。

わが家の
人気メニューは…

ポイント2 地元の食材を使ってみよう

みんなの街にはどんな食材があるかな？
各地の名産品は、その土地自慢の味。地元の食材
を調べて、考えたメニューにとり入れてみよう。

地元の食材には
何があるかな？

ポイント3 メニューをバランスよ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」をお手本にしてみよう。

いちじゅうさんさい
一汁三菜
とは？

主食・汁もの・おかず三種（主菜・副菜・副々菜）からなる、栄養バランスがとても良い日本の代表的な食事です。

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。

⑤副々菜

二品目の副菜として、もっとさっぱりし
た料理。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。

それぞれ一品ずつ当てはめてかいてみよう!

①主食	②汁もの	③主菜	④副菜	⑤副々菜