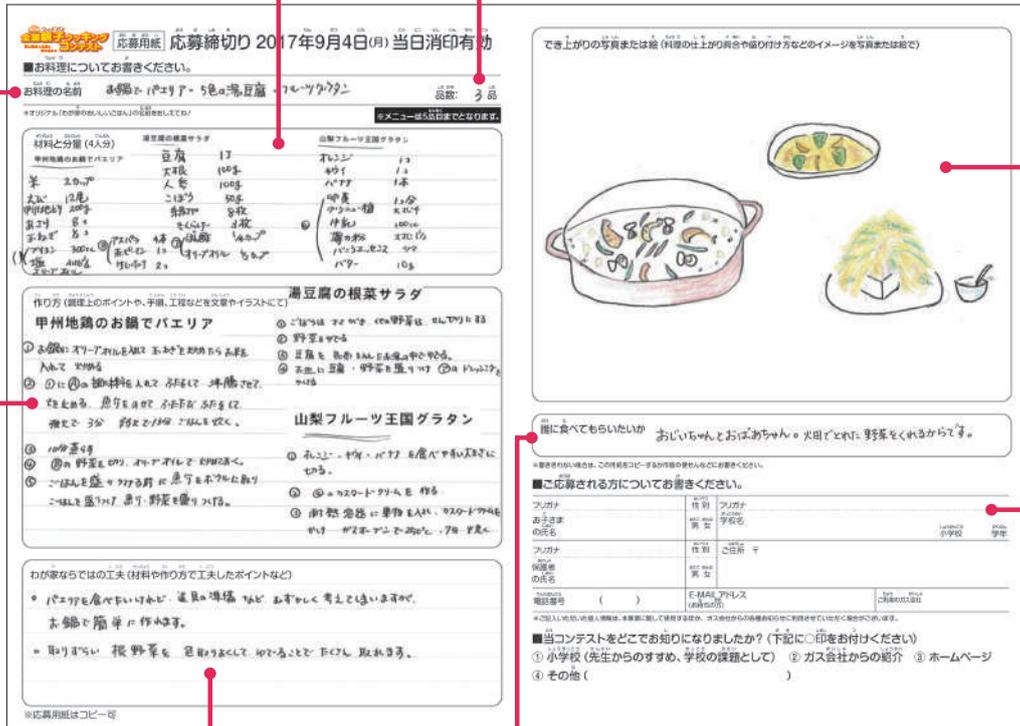


※応募用紙はホームページからダウンロードも可能です。  
<http://www.gas.or.jp/shokuiku/>

<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ご応募ください。

- 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。
- 3** **品数**  
メニューは上限5品目とします。
- 6** **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。



- 4** **料理の作り方**  
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。
- 5** **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。
- 7** **誰に食べてもらいたいか**  
この料理を誰に食べてもらいたい、また、その理由もお書きください。
- 8** **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? 家族みんなが喜びメニューは、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。

**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。地元食材を調べて、考えたメニューにとり入れてみよう。

**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。  
**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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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
- ②汁もの** みそ汁、すまし汁などの汁ものやスープ類など。