

全国親子クッキングコンテスト

ほのお ちようり こ かん
炎の調理で五感を
研ぎ澄ます

チームワークが魔法のスパイス!
おいしい&楽しいクッキングに親子で挑戦!!



2018年度大会応募総数
60,747件

昨年は
岡山地区代表
が優勝!

岡山地区大会
10月6日(日)

まずは応募用紙にレシピを書いてご応募ください。
書類選考のうえ、通過されたチームで実技選考を実施します。

応募締切
2019年
9月9日(月)
当日消印有効

岡山地区大会参加チーム大募集!
2019年6月19日(水)より応募受付開始!



【全国大会審査委員長】
服部幸應
(学) 服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長
/ 医学博士

大会スケジュール



岡山地区大会 書類審査通過の6チームが実技審査へ

募集テーマ 「わが家のおいしいごはん」 ~家族で一緒に作ろう、うちの自慢メニュー~

【参加資格】 岡山県在住の親(保護者)と子(小学1~6年生)の2名1組(ただし、子1人に対し、今年度に1回の応募とします)

【調理の条件等】 ・食材費:2,000円程度(4人分) ※レシピは未発表のものにて応募してください。 ※食材を無駄にせず有効に使用してください。
・調理時間:60分(盛り付け時間を含む) ※ガスならではの調理方法を活用してください。 ※メニューは上限5品目になります。
※季節の食材を考慮の上、レシピをお考えください。 ※実技審査では、自宅での下準備・下ごしらえはできません。

【応募方法】
所定の応募用紙を応募先までお送りください。
※応募書類は、返却いたしませんのでご了承ください。
※応募されたレシピの著作権は主催者に帰属するものとし、雑誌・印刷物・ホームページなどに二次使用される場合がございます。

【応募受付期間】
2019年6月19日(水)~9月9日(月)
(当日消印有効)

【選考方法】
応募用紙にて、厳正なる審査の上、6チームを選出。書類選考通過チームには実技選考にご出場いただけます。
※審査結果は、書類選考通過チームにのみご連絡いたします。

【実技選考開催日】
2019年10月6日(日)

【実技選考会場】
岡山ガスショールーム アスパラガス
(住所 岡山市北区下石井2-2-5)
※詳細は、書類選考通過チームにご連絡いたします。

- 【岡山地区大会賞】**(下記は賞品等の例)
- ◎優勝(中国ブロック大会出場権) 3万円分のギフト券と賞状
 - ◎準優勝 1万円分のギフト券と賞状
 - ◎3位 5千円分のギフト券と賞状
 - ◎参加賞 図書カードNEXT500円分
- ※参加賞は応募基準を満たした方に限り、書類審査の結果とともにお届けさせていただきます。

応募・お問い合わせ先
全国親子クッキングコンテスト
(岡山地区大会事務局)
岡山ガス(株)お客さま部 営業企画G内
全国親子クッキングコンテスト岡山事務局
〒703-8285
岡山市中区桜橋二丁目1番1号
TEL 086-271-8008
FAX 086-271-0823
(受付時間:10:00~17:00 ※土日・祝日を除く)
email
eigyo-koho@okagas.co.jp

中国ブロック大会 岡山地区大会の優勝チームが中国ブロック大会に出場!

【開催概要】
各大会代表チームが大集合。自慢の「わが家のおいしいごはん」を親子で調理していただきます。厳正なる審査のうえ、上位1チームが全国大会への出場権を獲得します。

【開催日】
2019年12月8日(日)
【実技選考会場】
広島ガスショールーム ガストピア (広島市中区南竹屋町1-30)

全国大会 中国ブロック大会からは1チームが全国大会へ出場!

【開催概要】
全国の地区代表11チームが東京で大集合。自慢の「わが家のおいしいごはん」を親子で調理していただきます。厳正なる審査のうえ、優秀チームには各賞が贈られます。

【開催日】
2020年1月26日(日)

【選考方法】
実技審査

【実技選考会場】
東京ガス 新宿シヨールーム(東京都新宿区西新宿3-7-13 新宿パークタワービル別館)

【審査委員長】
服部 幸應 (はっとり ゆきお)

【全国大会賞】

- ◎グランプリ(ウィズガスCLUB賞):賞金10万円&副賞
- ◎準グランプリ(住宅生産団体連合会賞):賞金5万円&副賞
- ◎準グランプリ(キッチン・バス工業会賞):賞金5万円&副賞
- ◎準グランプリ(日本ガス石油機器工業会賞):賞金5万円&副賞
- ◎審査委員特別賞:賞金3万円 他

※コンテストのスケジュールや内容は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承下さい。

詳しくはホームページをご覧ください。 <https://www.gas.or.jp/shokuiku/> または

岡山地区大会主催: 岡山ガス株式会社
©全国大会主催: **ウィズガスCLUB** (ウィズガスCLUBを構成する4団体) 一般社団法人 住宅生産団体連合会/キッチン・バス工業会/一般社団法人 日本ガス石油機器工業会/日本ガス体エネルギー普及促進協議会(コラボ)
◎後援: 岡山市教育委員会/倉敷市教育委員会/総務省/文部科学省/農林水産省/全国小学校家庭科教育研究会

岡山地区大会

おぼしめきりがつにちげつとうしつけしんゆうこう
 応募締切9月9日(月)当日消印有効

事務局記入欄

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品程度を目安としてください。なお上限は5品になります。

お料理の名前 品数: 品

フリガナ	性別	フリガナ	※学校で取りまとめて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
		ご担当名	様	
		学校電話番号	()	
フリガナ	性別	ご住所 〒		
保護者の氏名	男女			
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

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。

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。

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！



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 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
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させてみよう！

バランスよく組み合わせるには、「一汁三菜」

たとえば…

- 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。
- ⑤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。

地元の食材を 取り入れてみよう！

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。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 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。

<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
- ・ガスならではの火力の強さを生かした方法(炒、炙、蒸、煮、焼)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。

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。

お料理の名前: とろろ玉ねぎのハッシュドビーフ、くりかほちまそスープ、ベーコンサラダ、オムレツ

フリガナ	料理名	性別	フリガナ	フリガナ
お父さま	料理名	性別	お母さま	料理名
お母さま	料理名	性別	お父さま	料理名
お兄さま	料理名	性別	お姉さま	料理名
お姉さま	料理名	性別	お兄さま	料理名
お弟さま	料理名	性別	お弟さま	料理名
お弟さま	料理名	性別	お弟さま	料理名

ご住所 〒123-0000

電話番号 000 (000) 0000

ご利用のガス会社

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

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	くりかほちまそスープ	ベーコンサラダ	オムレツ
玉ねぎ 300g	くりかほち 50g	ベーコン 40g	卵 1個
小麦粉 大さじ2	玉ねぎ 1個	トマト 2個	小麦粉 大さじ2
トマトケチャップ 80g	オリーブオイル 大さじ2	マヨネーズ 大さじ1	小麦粉 大さじ2
オリーブオイル 大さじ2	生クリーム 100g	塩 少々	小麦粉 大さじ2
牛肉 250g	小麦粉 大さじ2	オリーブオイル 大さじ2	小麦粉 大さじ2
小麦粉 大さじ2	小麦粉 大さじ2	小麦粉 大さじ2	小麦粉 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 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 小麦粉をフライパンで炒める。
- ③ トマトケチャップを加える。
- ④ 小麦粉を加えてとろろにする。
- ⑤ 牛肉を加えて炒める。
- ⑥ トマトケチャップを加える。
- ⑦ 小麦粉を加えてとろろにする。
- ⑧ 小麦粉を加えてとろろにする。
- ⑨ 小麦粉を加えてとろろにする。
- ⑩ 小麦粉を加えてとろろにする。

- 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など: 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。