

だいじ 大事なのはチャレンジすること /

かんが かんが 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 だれ た だれ た だれ た だれ た
誰に食べてもらいたいか? 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。
- 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。

地域の食材をとり入れてみよう!

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。

大会スケジュール

参加者募集! 応募締切 9月3日(金)

中国地区大会 結果発表 11月12日(金)

優勝チームのレシピを『ウイズガスおうちで親子クッキングチャンネル』でご紹介! (2022年2月~3月頃公開予定)

中国地区大会

募集テーマ 「わが家のおいしいごはん」 ~家族と一緒に作ろう、うちの自慢メニュー~

【参加資格】 岡山県・鳥取県在住の親(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。
・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。

【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する場合がございます。

【応募賞各種】

- ★参加賞★ 応募者全員に図書カード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。
- ★学校賞★ 学校単位の応募50件以上の学校に調理器具等(10,000円相当)をプレゼント

【中国地区大会賞】

- ◎優勝30,000円の商品券と賞状
- ◎準優勝20,000円の商品券と賞状
- ◎3位10,000円の商品券と賞状
- ◎部長奨励賞(2組) 5,000円の商品券と賞状
- ◎審査員特別賞(2組) 3,000円の商品券と賞状
- ◎奨励賞(18組) 2,000円の商品券と賞状

【応募受付期間】 2021年7月19日(月)~9月3日(金) (当日消印有効)

【選考方法】 応募用紙にて、厳正なる審査の上、中国地区の優勝チームを決定します。

【審査委員】 ホテルシェフ、地元料理研究家予定

応募・お問い合わせ先 ウイズガス全国親子クッキングコンテスト(岡山地区大会事務局)

T703-8285 岡山市中区桜橋二丁目1番1号 全国親子クッキングコンテスト岡山事務局
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

中国地区大会優勝チームへの特典内容

中国地区大会の優勝チームのレシピを、「おうちで」で「親子」で一緒に楽しく料理を学べる特設サイト『ウイズガスおうちで親子クッキングチャンネル』でご紹介させていただきます。

【地区大会優勝チームの紹介コンテンツ掲載タイミング】 2022年2月~3月頃公開予定

【特設サイト】 『ウイズガスおうちで親子クッキングチャンネル』はこちら ▶▶ <https://www.gas.or.jp/shokuiku/cooking/cookingchannel/index.html>

※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、あらかじめご了承ください。

第15回 ウイズガス ぜんこくおやこ

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

レシピコンテスト

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!!

2019年度大会応募総数 58,402組

中国地区大会

応募締切 2021年 9月3日(金) 当日消印有効

応募用紙にレシピを書いてご応募ください。
なお、第15回大会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、書類選考にて大会を実施いたします。

中国地区大会参加チーム大募集!
2021年7月19日(月)より応募受付開始!

大会アンバサダー 服部幸應
【大会アンバサダー】
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

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	ご担当名	様
フリガナ	性別	ご住所 〒	小学校	学年
保護者の氏名	男女		学校電話番号	()
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きます。

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)

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)

料理をしたお子様の感想

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・お子様が行う工程) ※お子様が行う工程は□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。

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

審査基準~審査委員はこんな所を見てよ~

- ①親子で楽しく料理できるメニュー
- ②メニューのバランスが良い(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
- ・食材の組合せや味付け、見た目などに独自性がある
- ・ガスならではの火力の強さを生かした方法(炒・炙・煮・蒸)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。

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 <ハッシュドビーフ> ・玉ねぎ 300g ・小麦粉 大さじ2 ・トマトケチャップ 200g ・オリーブオイル 大さじ2	② <くりがほろろス> ・くりが(ほろろ) 350g ・小麦粉 大さじ2 ・バター 20g ・砂糖 大さじ2	③ <ペーコンサラダ> ・ペーコン 60g ・トマト 20g ・レタス 2まい ・パルメザンチーズ 1c ・オリーブオイル 大さじ2 ・塩 少々	④ <牛乳プリン> ・牛乳 ・砂糖 ・ゼラチン ・生クリーム ・バニラエッセンス ・オリーブオイル 大さじ2
---	--	--	--

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

① <ハッシュドビーフ>は、玉ねぎをひと口大に切る。② <くりがほろろス>は、くりが(ほろろ)をひと口大に切る。③ <ペーコンサラダ>は、ペーコンをひと口大に切る。④ <牛乳プリン>は、牛乳をひと口大に切る。

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)

料理をしたお子様の感想
野菜を切るのは、まん張りに切れば、上手に切れてうれしかった。お母さんと協力して作り、おいしく作れてよかった。

- 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
料理の仕上げ具合や盛り付け方などのイメージを写真や絵で。
- 6 お子様の感想
実際に調理してみた感想を、自由にお書きください。
- 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。お子様が行う工程は□で囲ってください。