# 応募用紙 応募締切2017年9月5日(火)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！

※メニューは上限5品目になります。

お料理の名前　　品数：　　品

※実技審査は秋～冬に行います。
季節の食材を考慮の上、レシピをお考えください。

品数は3～5品までになっているかな？ チェック

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？ チェック

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。

コピー可　※書きされない場合は、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。　※複数組が応募するときなど、この応募用紙をコピーしてお使いください。

こだわったところなどを書いたかな？ チェック

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）

誰に食べてもらいたいかなど

すべてのメニューが載っているかな？ チェック

でき上がりの写真または絵

## 親子レシピレター

日頃のかんしゃを 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

ご記入いただいた個人情報は、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。　河内長野ガス株式会社

| | | | |
|---|---|---|---|
| フリガナ★ | 性別 | フリガナ★ | 学年・クラス★ |
| お子さまの氏名★ | 男・女 | 学校名★ 小学校 | 年　組 |
| | | 出席番号 | |
| フリガナ★ | 性別 | ▼個人での申込者はご住所・電話番号を必ずご記入ください。 | |
| 保護者の氏名★ | 男・女 | ご住所★〒 | |
| ご利用のガス会社★ | | 電話番号★（　　） | E-MAILアドレス（お持ちの方） |

個人情報掲載
・地区大会&決勝大会出場作品については、ホームページで当選者（お子さま）のお名前と学校名を掲載させていただきます。
・地区大会&決勝大会出場作品については、地区大会及び決勝大会会場内パネルにてお名前（親子）、学校名、学年、レシピを掲載させていただきます。

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（学校での課題）　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！

ホームページから応募用紙をダウンロードできます！

# 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 2017年9月5日(火)

河内長野ガス　検索　または http://www.naganogas.co.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。

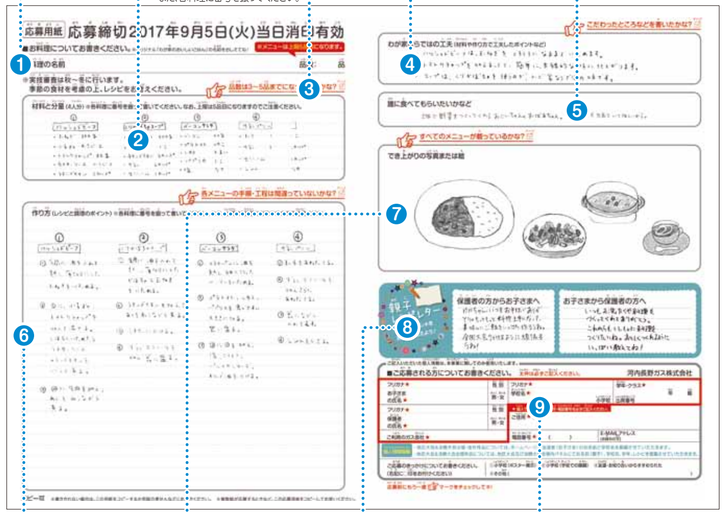
1 料理の名前
自由なイメージで名前をつけてください。

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 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。



6 料理の作り方
手順や工程などを出来るだけ分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 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。

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。

「メニューを考えるって難しい…」と思った人も大丈夫!!

## 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…

❶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。

❷汁もの
みそ汁、すまし汁などの汁ものやスープ類など。

❸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。

❹副菜
主菜よりボリュームが少ない、煮物や炒めものなど。

❺副々菜
二品目の副菜。和えものや酢の物、漬物など。

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てみよう！
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。