大事なのはチャレンジすること　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！
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！

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！

ポイント3
食べてくれる人を
イメージしてみよう！

バランスよく組み合わせるには、「一汁三菜」

例えば…

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。

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。

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。

PR 味の素㈱からのお知らせ

一緒につくろう！ ペアクック Pair Cook

チャレンジしてみよう！ 親子・ペアクック®!!
ペアクック®は全国親子クッキングコンテストを応援しています。

Eat Well. Live Well. AJINOMOTO

ペアクック®とは？
一緒に買い物、料理、食事をすることで絆を深めるコミュニケーションです！

親子・ペアクック® 感想

買い物も調理も、自分で考えて頑張る姿に感動しました！
夏休みは家で親子・ペアクック®をしようと思います！

Instagramをチェック！
ペアクック で検索！

大会スケジュール

参加者募集！応募締切 9月30日(木) ▶ 地区大会（予選） 書類選考：10月上旬～10月中旬頃 ▶ 優勝チームが地区大会決勝に進出！ ▶ 地区大会（決勝） 書類選考：11月上旬～11月中旬頃 ▶ 優勝チームのレシピを『ウィズガスおウチで親子クッキングチャンネル』でご紹介！

関東中央地区大会予選　応募チームは関東中央地区大会予選に進出

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］ 茨城県/栃木県/群馬県/埼玉県/東京都/神奈川県/新潟県の親（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）
・調理時間：60分（盛り付け時間を含む）

※レシピは未発表のものに応募してください。 ※ガスなどでは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版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。

［応募受付期間］
2021年7月19日（月）～9月30日（木）
（当日消印有効）

［選考方法］
応募用紙にて厳正なる審査のうえ、関東中央地区大会決勝進出チームを選出。
※審査結果は、書類選考通過チームにのみに10月下旬頃ご連絡いたします。

応募・お問い合わせ先
全国親子クッキングコンテスト
〈関東中央地区事務局〉
〒135-0046
東京都江東区牡丹1-12-7
エムズハウス101
TEL 0120-500-156
（受付時間：10：00～18：00 ※土日・祝日を除く）

関東中央地区大会決勝　関東中央地区大会予選の書類審査を通過したチームが関東中央地区大会決勝に進出！

［開催概要］
関東中央地区大会予選を勝ち抜いた代表チームの、自慢の『わが家のおいしいごはん』レシピが大集結。
厳正な書類選考のうえ、関東中央地区の優勝チームを決定します。

関東中央地区大会優勝チームへの特典内容

関東中央地区大会の優勝チームのレシピを、「おウチ」で「親子」で一緒に楽しく料理を学べる特設サイト『ウィズガスおウチ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］
『ウィズガスおウチで親子クッキングチャンネル』はこちらから▶▶
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、あらかじめご了承下さい。

応募用紙

第15回 ウィズガス 全国親子クッキングコンテスト

炎の調理で五感を研ぎ澄ます

レシピコンテスト

2019年度大会応募総数 58,402組

関東中央地区大会

まずは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。

応募締切 2021年9月30日(木) 当日消印有効

関東中央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！

スペシャルアンバサダーはこの方!!
［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

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 食育ウィズガス 検索

関東中央地区大会主催 ： 日本ガス協会 関東中央部会
関東中央地区大会後援 ： 文部科学省／全国小学校家庭科教育研究会
◎コンテスト主催：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）

全国親子クッキングコンテスト 関東中央地区大会

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 **お子さまの氏名**	性別 男 女	フリガナ **学校名**　小学校　学年	※学校で取りまとめてご応募の場合のみご記入ください。 **ご担当名**　様 **学校電話番号**　（　）
フリガナ **保護者の氏名**	性別 男 女	**ご住所**　〒	
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）

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　※書きさ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。

キリトリ線

右のページは切り取って提出してください

キリトリ線

<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るよ〜

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！

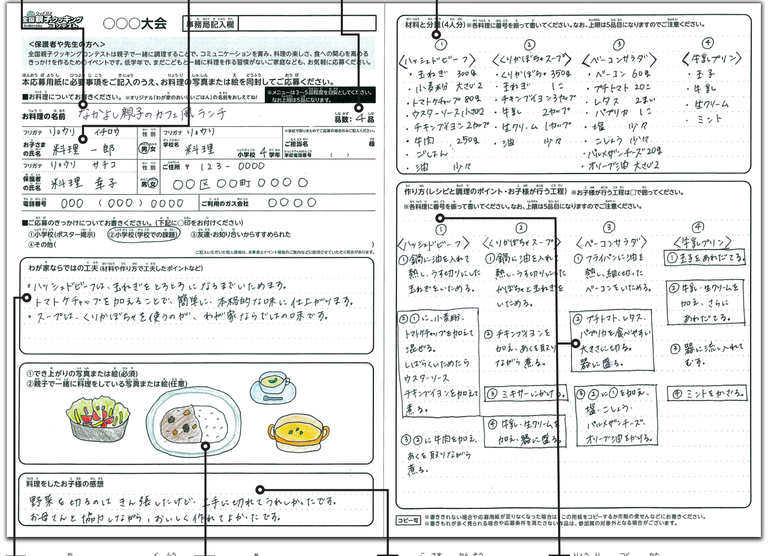
・食べる人への思いやりが感じられる
・地産地消の食材を使っている
・食材の組合せや味付け、見た目などに独自性がある
・ガスならではの火力の強さを生かした方法（炒、煮、蒸、焼、揚）で調理している
・食材を無駄にせず有効に使用している　など

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。



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 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。