

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
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く、煮物や炒めものなど。

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。

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。

⑤副々菜

二品目の副菜。和えものや酢の物、漬物など。

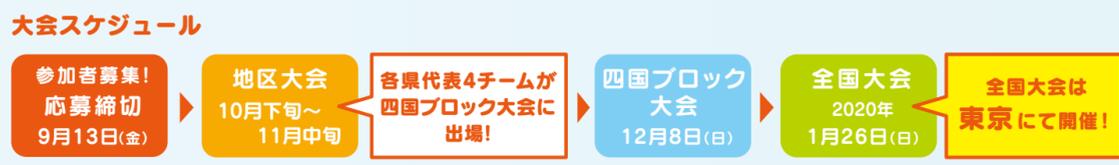
②汁もの

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 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。



地区大会 書類審査通過の各県8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」 ~家族と一緒に作ろう、うちの自慢メニュー~

【参加資格】 四国在住の親(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。 ※ガスならではの調理方法を活用してください。 ※季節の食材を考慮の上、レシピをお考えください。
・調理時間:60分(盛り付け時間を含む) ※メニューは上限5品目になります。 ※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(本チラシの中間)を封筒に入れ、応募先までお送りください。または、小学校の担当の先生へお渡しください。 ※応募用紙は、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所属するものとし、新聞・テレビ・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。

【実技選考方法】 親子のチームワーク・おいしさ・わが家ならではの工夫・ガスならではの調理方法・エコへの配慮を審査のポイントといたします。

【地区大会賞】 最優秀賞:1万円分のギフト券と記念盾
優秀賞:5千円分のギフト券
その他各賞

【参加賞】 300円分のクオカード(応募者全員)

【地区大会会場】 愛媛県大会(8組) 10月26日(土)
香川県大会(8組) 11月2日(土)
徳島県大会(8組) 11月9日(土)
高知県大会(8組) 11月17日(日)
※詳細は書類選考通過チームにご連絡いたします。

【応募・お問い合わせ先】 「全国親子クッキングコンテスト 四国ブロック大会」事務局 〒790-0814 松山市味酒町1-10-6 四国ガス第一ビル6階 TEL:089-945-1212 (受付時間:平日9:00~17:00) E-mail withgas@shikoku-gas.co.jp

四国ブロック地区大会 地区予選の代表4チームが四国ブロック大会に出場!

【開催概要】 各大会の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。厳正な審査のうえ、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】 ビボット松山(住所:愛媛県松山市)

【四国ブロック大会賞】 最優秀賞:旅行ギフト券(3万円)
優秀賞:旅行ギフト券(1万円)
その他各賞

全国大会 四国ブロック地区からは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 新宿ショールーム(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。

第13回 ウィズガス ぜんこくおやか

全国親子クッキングコンテスト

ほのお ちようり どのかん
炎の調理で五感を
研ぎ澄ます



2018年度大会応募総数 60,747件

応募締切 2019年9月13日(金) 当日消印有効

四国ブロック大会

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。

四国ブロック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 (はっとり ゆきお)
(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。 <http://www.gas.or.jp/shokuiku/> または 食育ウィズガス 検索

◎四国ブロック大会後援: 香川県教育委員会/愛媛県教育委員会/徳島県教育委員会/高知県教育委員会/高松市教育委員会/坂出市教育委員会/丸亀市教育委員会/普通寺市教育委員会/宇多津町教育委員会/多度津町教育委員会/琴平町教育委員会/高松市PTA連絡協議会/松山市教育委員会/今治市教育委員会/宇和島市教育委員会/徳島市教育委員会/高知市教育委員会

◎四国ブロック大会特別協賛: カゴメ株式会社

◎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(JGKA)/日本ガス体エネルギー普及促進協議会(コロバ)

◎後援: 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