

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！

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」

例えば...

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。

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。

地域の食材を取り入れてみよう！



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



地区大会 書類審査通過の各県10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)

【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。

【応募受付期間】

2018年6月19日(火)~9月14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、書類選考通過チームには実技選考にご出場いただきます。

【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を審査のポイントといたします。

【参加賞】

300円分のクオカード(応募者全員)

【実技選考会場】

【愛媛地区】2018年10月27日(土) 【香川地区】2018年11月3日(土) 【徳島地区】2018年11月10日(土) 【高知地区】2018年11月18日(日)

【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

【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】

2018年12月9日(日)

【実技選考会場】

ピボット松山(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チームが東京に大集合。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】

2019年1月27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(はつとり ゆきお)

【全国大会賞】

- ◎グランプリ(ウイズガス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、あらかじめご了承ください。

第12回 ウィズガス 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

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!!



ウィズガス全国親子クッキングコンテストは

応募総数日本一のクッキングコンテスト*

*「ユーロモニター賞」2013年に応募を受け付けた、調理の実技審査を伴うクッキングコンテストにおいて

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。

応募締切

2018年 9月14日(金) 当日消印有効

四国ブロック大会参加チーム大募集!

2018年6月19日(火)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 服部宗義専門学校 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/善通寺市教育委員会/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(コラボ) ◎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