



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!

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。

**⑥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物があるよ。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



山形県大会 書類審査通過の4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」 ~家族で一緒に作ろう、うちの自慢メニュー~

【参加資格】 山形県在住の親(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。 ※メニューは上限5品目になります。 ・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。 ※自宅での下準備・下ごしらえはできません。 ※季節の食材を考慮の上、レシピをお考えください。

【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の場合がございます。

【実技選考開催日】 2019年11月17日(日)

【実技選考会場】 マリーン5清水屋(酒田市中町2-5-1) ※詳細は、書類選考通過チームにご連絡いたします。

【山形県大会賞】  
◎優勝 3万円分のギフトカード(1チーム)  
◎準優勝 2万円分のギフトカード(1チーム)  
◎優秀賞 1万円分のギフトカード(2チーム)

【応募賞各種】  
◎参加賞  
ご応募いただいた方にはもちろん  
**図書カード500円分**を進呈!

◎学校賞  
ご応募いただいた学校には  
**20,000円分の記念品**を進呈!

応募・お問い合わせ先

事業名	住所	電話
山形ガス株	山形市白山三丁目1-31	023-623-0085
鶴岡ガス株	鶴岡市鳥居町15-22	0235-25-0011
酒田天然ガス株	酒田市東岡野町4-5	0234-24-4111
庄内町企業課	庄内町余目字滑石1-1	0234-42-0186
庄内中部ガス株	三川町大字横山字藤田139-2	0235-66-3115
新庄都市ガス株	新庄市千門町12-9	0233-22-4044
寒河江ガス株	寒河江市大字寒河江字石田24	0237-86-2333

東北地区大会 山形県大会の優勝チームが東北地区大会に出場!

【開催概要】 東北地区の各大会代表6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、優勝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】 盛岡ガスッキングスタジオ(フランメ)(盛岡市上田2丁目19-56)

全国大会 東北地区からは優勝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 新宿シヨールーム(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13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 ちかん 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21日(土)**  
当日消印有効

山形県大会

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。

**山形県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!



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

◎山形県大会主催 山形ガス株/鶴岡ガス株/酒田天然ガス株/庄内町企業課/庄内中部ガス株/新庄都市ガス株/寒河江ガス株  
◎全国大会主催 ウィズガスCLUB(ウイズガス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)  
◎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



# 山形県大会

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品程度を自安としてください。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
フリガナ	性別	ご住所 〒	
保護者の氏名	男 女	小学校	学年
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)

---



---



---

できがりの写真または絵

誰に食べてもらいたいかなど

お母さんが作ったお弁当が大好きで、お父さんが作ったお弁当も大好きです。

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) ※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。 ※書きき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と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 <http://www.gas.or.jp/shokuiku/>>

**審査基準**～審査委員はこんな所を見てよ～

- ①親子のチームワークが良い
- ②メニューのバランスが良くおいしい (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、焦、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。

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 できがりのイメージ: 料理の仕上げや盛り付けなどのイメージを写真や絵で。

6 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。

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。

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。 ※書きき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。