

< 記入例 >

学校
名簿番号 下・上 応募名簿の番号を記入

ふくしまっ子 ごはんコンテスト



ふりがな ふくしま まるこ
氏名 福島 丸子
学校名 ○○ 小学校
○○○(市町村)立 ○○ 義務教育学校 年



ここに写真(しゃしん)をはりましょう

【朝(あさ)ごはんのネーミング】

* 朝ごはんのないようにあう名前(なまえ)をつけましょう。

【朝(あさ)ごはんの特(とく)ちょうや工夫(くふう)したこと】

* 「おじいちゃんが作(つく)ったお米(こめ)と、おばあちゃんが育(そだ)てた野菜(やさい)をたっぷり使(つか)いました」「にぼしのだしを手作(てづく)りしました」など、材料(ざいりょう)、季節(きせつ)、家族(かぞく)などへの思(おも)いをたくさん書(か)きましょう。

2人分の材料(ざいりょう)と分量(ぶんりょう)

メニュー	材料(ざいりょう)	2人分量	切り方・下ごしらえなど
ごはん	米(こめ)	1合	こめをあらひ、みずにつけておく。
	水(みず)	240ml	
みそしる	きぬさや	6まい	すじをとる
	かんそうわかめ	2g	
	にぼし	6匹	
	みそ		
	水		

【作り方(つくりかた)】

米の分量は「g」ではなく「合」で記入してください。

- ごはん
- 炊飯器(すいはんき)で、ごはんをたく。
- きぬさやとわかめのみそしる
- にぼしでだしをとる

* 「料理(りょうり)」ごとに、名前(なまえ)を付(つ)けて、作(つく)り方(かた)が分(わ)かるように、詳(く)しく書(か)きましょう。
* 文字(もじ)は黒(くろ)で書(か)き、色(いろ)マーカーなどで印(しる)しもつけないでください。

* 「メニュー」には、料理名(りょうりめい)を書(か)きましょう。
* 「材料(ざいりょう)」は、使(つか)った食品(しょくひん)、調味料(ちょうみりょう)、水(みず)などの名前(なまえ)を書(か)きましょう。
* 「二人分(ふたりぶん)の量(りょう)」は、材料(ざいりょう)の一つ一つの重(おも)さ(g)やかさ(ml)、数(かず)などを書(か)きましょう。
* 「切(き)り方(かた)・したごしらえ」は、料理(りょうり)のはじめにやっておくことなどを書(か)きましょう。

< 昨年度(さくねんど)からの変更点(へんこうてん) >

- 炊(た)き込(こ)みごはんはメニューに入(い)れられません。
混(ま)ぜ込(こ)みごはんはメニューに入れられます。
- 調理(ちょうり)の下処理(したしより)も含(ふく)めて60分以内(ふんいない)です。

※この応募用紙により収集した個人情報は当コンテストの連絡のみに使用します。他の目的に使用したり、第三者に提供することはありません。

令和8年 月 日()まで、担任の先生へ

応募用紙は、A3サイズに拡大して使用してください。

