




# 『ごはんコンテスト』のやくそくごと

(小学校 下学年用)

<その1> しゅしょくは「ごはん 」です。

- ・「パン 」や「めん 」などは、しゅしょくとしてはつかえません。
- ・しゅしょくは、しろいごはんがきほんです。まぜこみごはんはできますが、たきこみごはんでのおうぼはできません。

<その2> ごはん・おかず・やさいのおかず・しるものをそろえましょう。

- ③ やさいのおかず  
(いためのも・あえもの  
サラダ・にものなど)
- ① ごはん  
(まぜこみごはんは○  
たきこみごはんは×)



- ② おかず  
(かこうしたさかな・にく  
たまご・まめをつかったおかず)
- ④ しるもの  
(みそしる・スープなど)

※まぜこみごはんは、たきあがったしろいごはんに、ぐをまぜたごはんのことです。

<その3> ざいりょうひは、500えんいないがめやすです。

<その4> つかえないざいりょうにちゅういしましょう。



「なまのさかな」や「なまのにく」、  
「れいとうしょくひん」はつかえません。

<その5> しゃしんをはりましょう。



イラストはつかえません。

<その6> おうぼようしは「しっかり」「ていねいに」かきましょう。

<ざいりょう・つくりかた> を貼ってください

つけたざいりょう・ぶんにょう  
つくりかたは、しっかり・ていねい  
にかきましょう。

ふくしまっ子 ごはんコンテスト		ふりがな 氏名	学校 名
【ネーミング】		学校名	小学校 第何学年第何学期
【特撮と工夫】			
分量 (gまたはml) 大分量	【作り方】 <下ごしらえ>		
<手順>			

<ネーミング>

あさ  
朝 ごはんのないようにあう  
なまえ  
名前をつけましょう。

<くふうしたところ>

がんばったところ・くふう  
したところなど。