



『ごはんコンテスト』の約束事

(小学校 上学年用)

<その1>主食は「ごはん」です。



- ・「パン」や「めん」や「シリアル」などは主食としては使えません。
- ・主食は白いごはんが基本です。混ぜ込みごはんはできますが、炊き込みごはんでの応募はできません。

<その2>主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。

③ 副菜

(野菜をつかったおかず)

① ごはん

(混ぜ込みごはんは○
炊き込みごはんは×)

※混ぜ込みごはんは、炊き上がった白いごはんに、具を混ぜたごはんのことです。



② 主菜

(加工した魚・肉・卵・豆を
使ったおかず)

④ 汁物

(みそ汁・スープなど)

<その3>材料費は、500円以内がめやすです。

<その4>使えない材料に注意しましょう。



生の魚 や 生の肉、
れいとう
冷凍食品 は使えません。

<その5>写真をはりましょう。



イラストは使えません。

<その6>応募用紙は「しっかり」「ていねいに」書きましょう。

〈材料・作り方〉

使った材料・分量・作り
方は、しっかり・ていねい
に書きましょう。

ふくしまっ子 ごはんコンテスト		ふりがな		学校 応募番号
		氏名		
		学校名		小学校 年
(ここに写真を貼ってください)		【ネーミング】		
		【特撮と工夫】		
1人分の材料と分量 (gまたはml)		【作り方】		
材 料	1人分量	切り方・下ごしらえなど	<下ごしらえ>	
			<手順>	

〈ネーミング〉
ないう

朝ごはんの内容に合う
名前をつけましょう。

〈工夫したところ〉

がんばったところ・工夫
したところなどを
書きましょう。