

<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で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、まだ子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。



「おいしい信州ふーど」を使ったおうちの自慢のご飯を教えてください
品数3~5品を目安にチャレンジ!

写真を貼っても
OK!!

POINT!

長野県産の
食材をうまく
取り入れよう!

主食 おかず 汁物 デザート

をバランスよく組み合わせよう!

「おいしい信州ふーど」
図鑑はこちらから⇒



<https://www.oishii-shinshu.net/library>



上のお料理に名前をつけよう!

※品数は、上限5品目までとなります。

お料理の名前

品数: 品

材料や作り方でのポイントはどこかな?わが家ならではの工夫を教えてください!



材料と分量(4人分)を教えてください

作り方を教えてください(調理上のポイントや、お子さまが行う工程)



料理をしたお子さまの感想

フリガナ お子さま の氏名	性別 男 女	フリガナ 学校名	※学校で取りまとめてご応募の場合のみご記入ください。 ご担当名
フリガナ 保護者 の氏名	性別 男 女	ご住所 〒	小学校 学年 学校電話番号 ()
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()