

<保護者や先生の方へ>

長野県親子クッキングレシピ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。

POINT!

長野県産の  
食材をうまく  
取り入れよう!

「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!



「おいしい信州ふーど」  
図鑑はこちらから⇒



写真を貼っても  
OK!!

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!

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、お子さまの工程)

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応募の場合のみご記入ください。 ご担当名 学校電話番号 ( )
フリガナ 保護者 の氏名	性別 男 女	フリガナ ご住所 〒	
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( )