

<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。

秋から冬の時期に食べたい!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!!

ポイント①
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!

「おいしい信州ふード」
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 _____

作ったメニューは、誰に食べてほしいかな?
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!

ざいりよう ぶんりよう にんぶん おし
材料と分量(4人分)を教えてください

つく かた おし ちようりじよう てじゆん こうてい ぶんしよう
作り方を教えてください(調理上のポイントや、手順、工程などを文章やイラストで)

ポイント②
秋から冬のメニューを教えてください!

フリガナ こ お子さま の氏名	せいべつ 性別 おとこ おんな 男 女	フリガナ がっこうめい 学校名 しょうがっこう 小学校 がくねん 学年	※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 ご住所 〒 がっこうでんわばんごう 学校電話番号 ()
フリガナ ほごしや 保護者 の氏名	せいべつ 性別 おとこ おんな 男 女	ご住所 〒	
でんわばんごう 電話番号 ()		りよう 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()