

第15回

ぜんこくおやこ

ウィズガス

応募用紙

全国親子クッキング コンテスト

ほのお ちようり ごかん
炎の調理で五感を
と 研ぎ澄ます

レシピコンテスト

チームワークが魔法のスパイス!
おいしい&楽しいクッキングに親子で挑戦!!

2019年度大会応募総数

58,402組

応募締切

2021年
9月30日^(木)

当日消印有効

関東中央地区大会

まずは応募用紙にレシピを書いてご応募ください。
なお、第15回大会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
書類選考にて大会を実施いたします。

関東中央地区大会参加チーム大募集!

2021年7月19日(月)より応募受付開始!

大会アンバサダーはこれだ!



【大会アンバサダー】

服部幸應

(学)服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長
/医学博士

詳しくはホームページをご覧ください。 <https://www.gas.or.jp/shokuiku/> または

食育ウィズガス

検索

関東中央地区大会主催：日本ガス協会 関東中央部会

関東中央地区大会後援：文部科学省/全国小学校家庭科教育研究会

©コンテスト主催：ウィズガスCLUB(ウィズガスCLUBを構成する4団体) 一般社団法人 住宅生産団体連合会/キッチン・バス工業会/
一般社団法人 日本ガス石油機器工業会/日本ガス体エネルギー普及促進協議会(コラボ)

大会スケジュール

参加者募集！
応募締切
9月30日(木)

地区大会
(予選)
書類選考:
10月上旬~10月中旬頃

優勝チームが
地区大会決勝に
進出!

地区大会
(決勝)
書類選考:
11月上旬~11月中旬頃

優勝チームのレシピを『ウイズガス
おうちで親子クッキングチャンネル』
でご紹介!

関東中央地区大会予選 応募チームは関東中央地区大会予選に進出

募集テーマ **「わが家のおいしいごはん」** ~家族で一緒に作ろう、うちの自慢メニュー~

【参加資格】 茨城県/栃木県/群馬県/埼玉県/東京都/神奈川県/新潟県の
親(保護者)と子(小学1~6年生)の2名1組 (ただし、子1人に対し、今年度に1回の応募とします)

【調理の条件等】 ・食材費:2,000円程度(4人分)
・調理時間:60分(盛り付け時間を含む)

※レシピは未発表のものにて応募してください。 ※ガスならではの調理方法を活用してください。
※メニューは上限5品目になります。

【応募方法】

所定の応募用紙を応募先までお送りください。

※応募書類は、返却いたしませんのでご了承ください。
※応募されたレシピの著作権は主催者に帰属するものとし、雑誌・印刷物・ホームページなどに二次使用する場合がございます。

【応募受付期間】

2021年7月19日(月)~9月30日(木)
(当日消印有効)

【選考方法】

応募用紙にて厳正なる審査のうえ、
関東中央地区大会決勝進出チームを選出。

※審査結果は、書類選考通過チームのみに10月下旬頃ご連絡いたします。

応募・お問い合わせ先

全国親子クッキングコンテスト
(関東中央地区事務局)

〒135-0046
東京都江東区牡丹1-12-7
エムズハウス101

TEL 0120-500-156

(受付時間:10:00~18:00 ※土日・祝日を除く)

関東中央地区大会決勝 関東中央地区大会予選の書類審査を通過したチームが関東中央地区大会決勝に進出!

【開催概要】

関東中央地区大会予選を勝ち抜いた代表チームの、自慢の『わが家のおいしいごはん』レシピが大集結。
厳正なる書類選考のうえ、関東中央地区の優勝チームを決定します。

関東中央地区大会優勝チームへの特典内容

関東中央地区大会の優勝チームのレシピを、「おうち」で「親子」で一緒に楽しく料理を学べる特設サイト『ウイズガスおうちで親子クッキングチャンネル』でご紹介させていただきます。

【地区大会優勝チームの紹介コンテンツ掲載タイミング】

2022年2月~3月頃公開予定

【特設サイト】

『ウイズガスおうちで親子クッキングチャンネル』はこちらから▶▶
<https://www.gas.or.jp/shokuiku/cooking/cookingchannel/index.html>



だいじ
大事なのはチャレンジすること

かんが
まずは考えてみよう!

かんが むずか おも ひと だいじょうぶ
メニューを考えるのが難しいな~と思った人も大丈夫!
だれ た た ひと えがお おも う
誰に食べてもらいたいかな? 食べた人の笑顔を思い浮かべながら
かんが
3つのポイントでメニューを考えてみよう!

ポイント1

おうちで
人気のメニューを
思い浮かべてみよう!

ポイント2

メニューを
バランス良く
組み合わせてみよう!

ポイント3

食べてくれる人を
イメージしてみよう!

く あ
バランスよく組み合わせるには、「一汁三菜」

たと
例えば...

ふく さい
④副菜

しゅ さい
主菜よりボリュームが少ない、
にもの いた
煮物や炒めものなど。

しゅじょく
①主食

たんすいか ぶつ ぶん
炭水化物が含まれるごはん、
めん しょうり
パン、麺、パスタなどの料理。



じもと しょくざい
地元の食材を
と
取り入れてみよう!

ちいき とくしよく た
地域ごとに特色のある食べものがたくさんあるよ。各地の名産品はその土地自慢の味。
まち しょくざい しら かんが
みんなの街にはどんな食材があるかな? 調べて、考えたメニューに取り入れてみよう。



しゅ さい
③主菜

しつ ぶん にく さかな たまご
たんぱく質が含まれる肉、魚、卵、
たいす せいひん つか しょうり
大豆製品などを使った料理。

ふく さい
⑤副々菜

にひんめ ぶくさい あ
二品目の副菜。和えものや
すのもの つけもの
酢の物、漬物など。

しる
②汁もの

しる
みそ汁、すまし汁などの
しる
汁ものやスープ類など。

PR 味の素(株)からのお知らせ



チャレンジしてみよう! 親子・ペアクック!!

ペアクック®は全国親子クッキングコンテストを応援しています。

Eat Well, Live Well.

Aj

AJINOMOTO

ペアクック®とは?

一緒に買い物、料理、食事をするので
絆を深めるコミュニケーションです!



親子・ペアクック®感想

買い物も調理も、
自分で考えて頑張る
姿に感動しました!
夏休みは家で
親子・ペアクック®を
しようと思います!



Instagram
をチェック!

ペアクック 🔍
で検索!