

『ごはんコンテスト』のやくそくごと

(小学校 下学年用)

〈その1〉 しゅしょくは「ごはん」です。

「パン」や「めん」などはしゅしょくとしてはつかえません。



〈その2〉 ごはん・おかず・やさいのおかず・しるものをそろえましょう。

③やさいのおかず

(いためもの・あえもの・
サラダ・にものなど)

①ごはん (まぜごはんでも○)



②おかず (かこうしたさかな・にく・
たまご・まめをつかったおかず)

④しるもの(みそしる・スープなど)

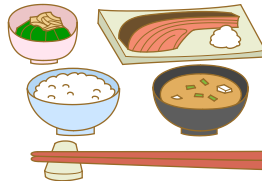
〈その3〉 ざいりょうひは500えんいないがめやすです。

〈その4〉 つかえないざいりょうにちゅういしましょう。



「なまのさかな」や「なまのにく」、
「れいとうしょくひん」はつかえません。

〈その5〉 しゃしんをはりましょう。



イラストはつかえません。

〈その6〉 おうぼようしは「しっかり」「ていねい」にかきましょう。

〈ざいりょう・つくりかた〉を貼ってください

つけたざいりょう・ぶんにょう
つくりかたは、しっかり・ていねい
にかきましょう。

ふくしまっ子 ごはんコンテスト		学校 名 学年	
ふりがな 氏名		小学校 名	
【ネーミング】		【特徴と工夫】	
分量 (gまたはml) 人分量	切り方・下ごしらえなど	【作り方】 ＜下ごしらえ＞	＜手順＞

〈ネーミング〉

あさ
朝 ごはんのないようにあう
なまえ
名前をつけましょう。

〈くふうしたところ〉

がんばったところ・くふう
したところなど。