

# 『ごはんコンテスト』の約束事やくそくごと

(小学校 上学年用)

〈その1〉主食は「ごはん」です。

「パン」や「めん」や「シリアル」などは主食としては使えません。

〈その2〉主食・主菜・副菜・汁物しるものをそろえましょう。

③副菜

(野菜をつかったおかず)



②主菜

(加工した魚・肉・卵・豆を使ったおかず)

①ごはん (まぜごはんでも○)

④汁物しるもの

(みそ汁・スープなど)

〈その3〉材料費ざいりょうひは500円以内がめやすです。

〈その4〉使えない食材に注意しましょう。



生の魚 や 生の肉、  
れいどう  
冷凍食品 は使えません。

〈その5〉写真をはりましょう。



ばん  
L版 サイズです。



イラストは使えません。

〈その6〉応募用紙おうぼようしは「しっかり」「ていねいに」書きましょう。

〈材料・作り方〉  
使った材料・分量・作り  
方は、しっかり・ていねい  
に書きましょう。

		学校 名簿番号
ふくしまっ子 ごはんコンテスト		ふりがな 氏名 小学校 年
(ここに写真を貼ってください)		【ネーミング】 【特徴と工夫】
1人分の材料と分量 (gまたはml) 材料 1人分量 切りかた・しらえなど		【作り方】 <下ごしらえ>
<手順>		

〈ネーミング〉  
ないよう  
朝ごはんの内容に合う  
名前をつけましょう。  
くふう  
〈工夫したところ〉  
がんばったところ・工夫  
したところなどを  
書きましょう。