



# 『ごはんコンテスト』の約束事

(中学生用)

〈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・副菜をそろえましょう。

## ②主 菜

(魚・肉・卵・豆を使ったおかず)

## ③副 菜

(野菜をつかったおかず)



①ごはん (まぜごはんでも○)

〈その3〉詰め方の黄金比は3 : 2 : 1です。色とりも考えて。



緑:ピーマン、ブロッコリーなど

黄:卵黄、かぼちゃなど

赤:トマト、にんじんなど

白:ごはん。大根など

黒:茶:ひじき、ごま、肉など

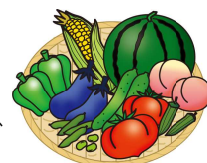
〈その4〉季節の野菜・郷土の食材・お家の自慢料理などを取り入れる。

○ 夏が旬の食べ物・・・キャベツ・トマト・かぼちゃ・ズッキーニ

えだまめ・ししとう・ピーマン など

○ 郷土に昔から伝わる料理

○ お家の人や自分の得意料理 など



〈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。

夫

|                    |      |                                     |  |
|--------------------|------|-------------------------------------|--|
| ふくしまっ子<br>ごはんコンテスト |      | 学校<br>名 氏名<br>氏名<br>学校名<br>中学校<br>年 |  |
| 1人分の材料と分量(gまたはml)  |      | 【ネーミング】                             |  |
| 材 料                | 1人分量 | 【特徴と工夫】                             |  |
| 材 料                | 1人分量 | 【作り方】                               |  |
| 材 料                | 1人分量 | 【下ごしらえ】                             |  |
| 1人分の材料と分量(gまたはml)  |      | 【手順】                                |  |

## 〈ネーミング〉

お弁当の内容をイメージする名前を付けましょう。

## 〈特徴と工夫〉

がんばったところ・工夫したところなど。

