大事なのはチャレンジすること　まずは考えてみよう！

メニューを考えるのが難しいな～と思った人も大丈夫！
誰に食べてもらいたいか？ 食べた人の笑顔を思い浮かべながら
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！

バランスよく組み合わせるには、「一汁三菜」

例えば…

❸主菜
たんぱく質が含まれる肉、魚、卵、
大豆製品などを使った料理。

❹副菜
主菜よりボリュームが少ない、
煮物や炒めものなど。

❺副々菜
二品目の副菜。和えものや
酢の物、漬物など。

❶主食
炭水化物が含まれるごはん、
パン、麺、パスタなどの料理。

❷汁もの
みそ汁、すまし汁などの
汁ものやスープ類など。

地元の食材を取り入れてみよう！
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。
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。

PR 味の素㈱からのお知らせ

一緒につくろう！ ペアクック Pair Cook

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. AJINOMOTO

ペアクック®とは？
一緒に買い物、料理、食事をすることで
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！

<保護者の方や先生へ>
全国親子クッキング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。お子さまが低学年で、まだ一緒に料理を作る習慣がないご家庭なども、お気軽にご応募ください。

応募用紙［記入方法と上手な書き方］

- ●左記の応募用紙をキリトリ線で切り取ってご活用ください。
- ●多数応募するときなどは、応募用紙をコピーしてお使いください。※書ききれない場合は、他の用紙にお書きいただいても結構です。
- ●応募用紙は公式ホームページからもダウンロード可能です。
  <公式ホームページ https://www.gas.or.jp/shokuiku/>

審査基準～審査委員はこんな所を見てるよ～
①親子で楽しく料理できるメニュー
②メニューのバランスが良い（主食・主菜・副菜や栄養）
③わが家ならではの工夫がしてある
④ガスならではの調理方法で作っている
⑤エコへの配慮を意識している

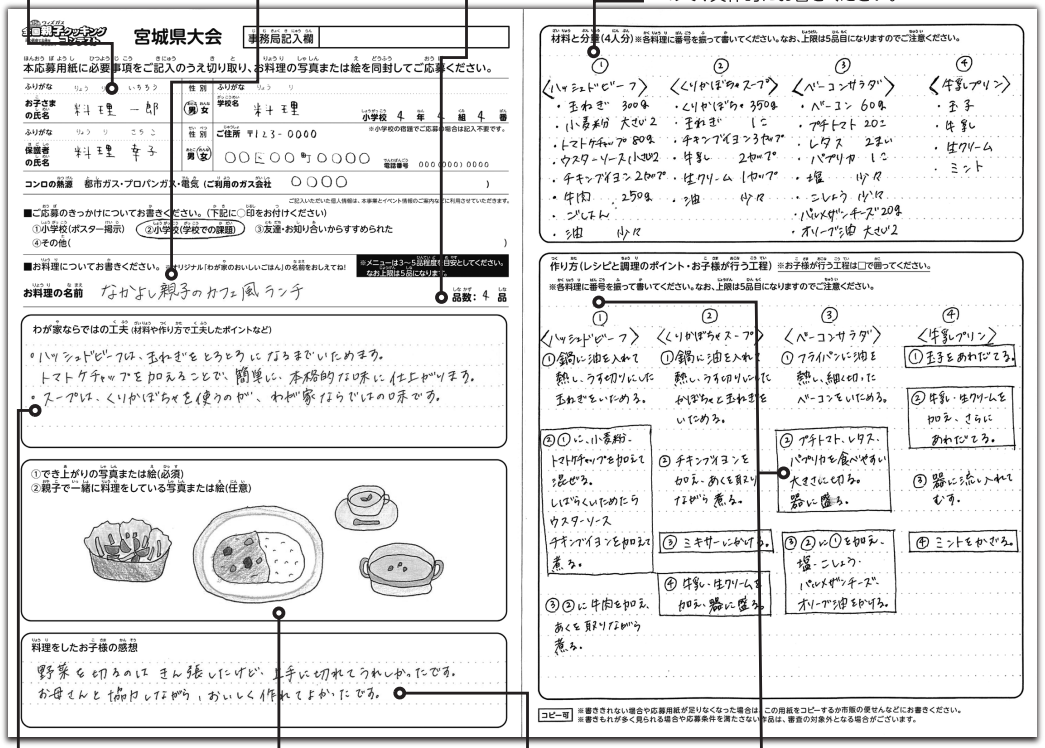
評価アップのポイントはコレ！
・食べる人への思いやりが感じられる
・地産地消の食材を使っている
・食材の組合せや味付け、見た目などに独自性がある
・ガスならではの火力の強さを生かした方法（炒、炙、煮、焼、蒸）で調理している
・食材を無駄にせず有効に使用している　など

1 名前欄
書き忘れの無いよう
にご記入ください。

2 料理の名前
自由なイメージで
名前をつけてください。

3 品数
メニューは上限
5品目になります。

7 主な材料と分量
料理に番号を振ってください。材料の組み合わせや栄養のバランスなどを審査委員はチェックしますので、具体的にお書きください。



4 わが家ならではの工夫
ふるさとの味・秘伝のアイデア
など、どんどんアピールして
ください。

5 でき上がりのイメージ
料理の仕上がり具合や
盛り付け方などのイメージを
写真や絵で。

6 お子様の感想
実際に調理してみた感想を、
自由にお書きください。

8 料理の作り方
料理に番号を振ってください。手順や工程などを文章や絵などで出来るだけ分かりやすく表現してください。
お子様が行う工程は□で囲ってください。