メニューを考えるのが難しいな〜と思った人も大丈夫！ 3つのポイントでメニューを考えて

クッキングコンテストにチャレンジしてみよう！

point! 1 おうちで人気のメニューを思いうかべてみよう

みんなや、みんなの家族はどんなメニューが好きかな？ 家族みんなが好きなメニューは、わが家自慢の味。自分で思い浮かべたり、家族に聞いたりして考えてみよう。

わが家の人気メニューは…

point! 2 メニューをバランスよく組み合わせてみよう

バランスよく組み合わせるには、「一汁三菜」

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。

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
二品目の副菜として、もっとさっぱりした料理。和えものや酢の物、漬物など。

一汁三菜とは？
主食・汁もの・おかず三種（主菜、副菜、副々菜）からなる、栄養バランスがとても良い日本の代表的な食事です。

それぞれ一品ずつあてはめてかいてみよう！

❶主食	❷汁もの	❸主菜	❹副菜	❺副々菜

point! 3 地元の食材をとり入れて作ってみよう！

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、考えたメニューにとり入れてみよう。

住んでいる街の名産品を知っていたら書いてみよう！

〈キリトリ線〉

大会スケジュール

参加者募集！応募締切 9月30日（金） ▶ 津島・愛西大会 実技選考 11月13日（日） ▶ 代表1チームが東海大会に出場！ ▶ 東海大会 実技選考 12月4日（日） ▶ 全国大会 2017年1月29日（日） 全国大会は東京にて開催！

津島・愛西大会開催概要

津島・愛西地区大会の優勝チームが、東海大会へ出場いただけます。
東海大会の優勝チームが、全国大会への切符を手にします。

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］ 津島市・愛西市にお住まいの親（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。
※品数は3〜5品程度を目安としてください。
※実技審査は秋〜冬に行います。全国大会は1月29日の開催となりますので、季節の食材を考慮の上、レシピをお考えください。

［応募方法］
応募用紙（本チラシの中面）に必要事項をご記入のうえ、小学校にお持ち頂くか、津島ガスまでお送りください。
※応募用紙は、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版権は主催者に帰属するものとし、新聞・テレビ・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］
2016年6月19日（日）〜9月30日（金）
当日消印有効

［選考方法］
応募用紙にて書類選考を行い、厳正なる審査のうえ、上位6チームを選出し、津島・愛西地区大会の実技選考にご出場いただきます。
※審査結果は、書類選考通過チームにのみご連絡いたします。

［実技選考開催日］
2016年11月13日（日）

［実技選考会場］
津島市または愛西市の調理場施設
（詳細については、弊社よりご連絡いたします。）

［実技選考方法］
親子のチームワーク・おいしさ・わが家ならではの工夫・ガスならではの調理方法を審査のポイントといたします。

［応募受付期間］
2016年9月30日（金）必着

［津島・愛西大会 賞］
優勝（東海大会への出場、ギフト券1万円分）1組
準優勝（ギフト券5,000円分）、その他各賞あり
参加賞
※応募全チームには、参加賞として図書カード（500円分）を差し上げます。

応募・お問い合わせ先
〒496−0802
愛知県津島市錦町2番地
津島ガス［全国親子クッキングコンテスト］係
担当：水谷・三浦・川久保
TEL 0567-28-1331
（平日10:00〜17:00）

東海大会

津島・愛西大会優勝チームが東海大会に出場できます！

［実技選考開催日］
2016年12月4日（日）

［実技選考会場］
東邦ガス料理教室 クッキングサロン栄
（住所：愛知県名古屋市中区栄3−15−33 栄ガスビル6階）

［東海大会賞］
優 勝：全国大会への出場、ギフト券3万円分
準優勝：ギフト券2万円分
3 位：ギフト券1万円分
オリジナル賞、栄養バランス賞、仲良し親子賞、炎の調理賞

全国大会

地区大会を勝ち抜いた親子が、全国から大集合します！

［開催概要］
全国の地区代表12チームが東京に大集合。自慢の「わが家のおいしいごはん」を親子で調理していただきます。厳正な審査のうえ、優秀チームには各賞が贈られます。
※実技選考参加チームの交通費と食材費（2,000円）は運営事務局よりお支払いいたします。

［開催日］
2017年1月29日（日）

［選考方法］
実技審査

［実技選考会場］
東京ガス新宿ショールーム（住所：東京都新宿区西新宿3-7-13）

［全国大会審査委員長］
服部 幸應（はっとり ゆきお）

［全国大会賞］
◎グランプリ （ウィズガスCLUB賞）
賞金10万円&副賞
◎準グランプリ（住宅生産団体連合会賞）
賞金5万円&副賞
◎準グランプリ（キッチン・バス工業会賞）
賞金5万円&副賞
◎準グランプリ（日本ガス石油機器工業会賞）
賞金5万円&副賞
◎審査委員特別賞 賞金3万円
◎アイデアクッキング賞 ギフト券（1万円分）
◎炎の達人賞 ギフト券（1万円分）
◎なかよし親子賞 ギフト券（1万円分）
※ギフト券は全国約50万店以上でご利用いただけます。

主催：東邦ガス株式会社／中部ガス株式会社／犬山ガス株式会社／津島ガス株式会社／一般社団法人愛知県ＬＰガス協会／大垣ガス株式会社／一般社団法人岐阜県ＬＰガス協会／上野都市ガス株式会社／名張近鉄ガス株式会社／一般社団法人三重県ＬＰガス協会
協賛：一般社団法人日本ガス協会東海北陸部会
後援：愛知県教育委員会／名古屋市教育委員会／岐阜県教育委員会／三重県教育委員会
◎コンテストのスケジュールや内容は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。
◎本応募用紙に掲載されている写真・イラストはイメージです。

応募用紙

コンテストは秋から冬に開催！ 秋冬シーズンにぴったりなメニューを

第10回 ウィズガス 全国親子クッキングコンテスト

炎の調理で五感を研ぎ澄ます

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!!

応募全チームに図書カード500円分プレゼント！

ウィズガス全国親子クッキングコンテストは 応募総数日本一のクッキングコンテスト
※ユーロモニター調べ、2013年に応募を受け付けた、調理の実技審査を伴うクッキングコンテストにおいて

今ズバッと審査委員長はこの人！

［全国大会審査委員長］服部幸應
はっとり ゆきお／（学）服部学園理事長。服部栄養専門学校校長。医学博士。内閣府「食育推進評価専門委員会」座長。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 副会長。食育を通じた生活習慣病予防や地球環境保護の講演活動に精力的に取り組んでいる。藍綬褒章、厚生大臣表彰および、フランス政府より国家功労勲章および農事功労勲章を受章。

津島・愛西大会は2016年11月13日（日）、東海大会は12月4日（日）名古屋にて開催！

まずは応募用紙にレシピを書いてご応募ください。
書類選考のうえ、通過されたチームで実技選考を実施します。

津島・愛西大会参加チーム大募集！
2016年6月19日（日）より応募受付開始！

応募締切 2016年9月30日（金）

全国大会は2017年1月29日（日）東京にて開催！

詳しくはホームページをご覧ください。 http://www.gas.or.jp/shokuiku/ または 食育ウィズガス 検索

全国大会主催：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（JGKA）／日本ガス体エネルギー普及促進協議会（コラボ）
後援：総務省／文部科学省／農林水産省／全国小学校家庭科教育研究会／株式会社ABC Cooking Studio