

# 朝食レシピコンテスト応募用紙

全部書けたかな？ 応募する前にチェックしてみよう！

## ◆ 応募用紙（児童記入用）

学校  学年・組  名前・ふりがな  テーマ

料理の名前  調理時間のめやす

葛飾区で生産される主な野菜  作品についてひとこと

材料と分量  作り方  料理（メニュー）の主食

早寝・早起き、朝ごはん食べようカレンダーアンケート

## ◆ 写真表面

1人分の料理の写真が写っている

写真と材料と作り方が一致している

● 例：写真にお茶碗に盛り付けたごはんが写っている場合、材料と作り方にもごはんについて書いてある。

● 例：写真にコップに注いだお茶が写っている場合、材料と作り方にもお茶について書いてある。

## ◆ 写真裏面

学校  学年  名前





朝食レシピコンテスト応募用紙  
(児童記入用②)

ざいりょう ぶんりょう にんぶん 材料と分量 (4人分)	つく かた じどうきにゅうよう 作り方 (児童記入用)

この料理 (メニュー) の主食

早寝・早起き・朝ごはん食べようカレンダー アンケート

教育長賞と優秀賞の作品は「早寝・早起き・朝ごはん食べようカレンダー」で紹介されます。カレンダーについて、あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- 1 カレンダーの「くう先生のアドバイス」を読んだことがある。
- 2 カレンダーの生活習慣チェックのマークに色をぬったことがある。
- 3 カレンダーに載っている朝食レシピを、作って食べてみたことがある。
- 4 1～3にあてはまるものがない。

# 朝食レシピコンテスト応募用紙（保護者用）

家族で作る朝ごはんに応募する場合にはだけご記入ください

「手軽に作れる・食べられる朝ごはん」と「栄養バランスのとれた朝ごはん」に応募する場合は記入の必要はありません。	ふりがな	続柄
	保護者氏名	
お子さんのアイデア、工夫したところ		
保護者のアドバイス、アピールポイント		
お子さんと保護者の役割分担		
◎お子さんの考えたレシピをご応募ください。ここではお子さんと保護者の役割分担を作業ごとにご記入ください。		

# 記入例

ふれあいスクール明石の児童は学校の名前の欄に在籍校名を書いて、ここに「ふれあいスクール明石」と記入してください。

## 朝食レシピコンテスト応募用紙 (児童記入用①)

作品No. (児童用紙)	作品名
この料理のレシピを考えた人	著者
学校	ふれあいかつしかこたろう
00 小学校 2組 2組	葛飾 小太郎
特別支援学級 (国語科) の児童が学校で中心	
テーマ (くれかひつじに○)	※特別支援学級 (国語科) や特別支援学校等の児童は、毎年12月10日までに、自分で書いたテーマに応募することができます。
家庭で作る朝ごはん (3・4年生用)	※書誌に作れる、食べられる朝ごはん。栄養バランスのとれた朝ごはん (3・4年生用)
料理 (メニュー) の名前	調理にかかるときのめやす
あさかからル7	20分
なさんきごはんとバナ	
このレシピで使った調味料で産産される主な野菜 (使った野菜すべてに○)	
小松菜	※枝豆、さやうり・トマト、ねぎ、ブロッコリー、大根、ほうれん草、キャベツ、かぶ
作品についてひとこと	※作品の目的をひとこと書いてください。また、調理の順序や、調理の注意点を簡単に書いてください。
いそがしい朝でも、フライパンでひきいてか	
たんに作れます。こまつなとたまご、ツナで	
えいようもいっぱい作る朝ごはんです。	
完成した料理の写真 (1人分)	※料理の写真は、完成した料理の写真を撮ってください。料理の写真は、完成した料理の写真を撮ってください。

### [完成した料理の写真]

- ◆完成した1人分の料理の写真をはってください。
- ◆写真に写っている料理はすべて材料と分量、作り方を教えてください。

### [料理の名前]

食べてみたい、作ってみたいと思わせるネーミングを考えてみよう!

### [作品についてひとこと]

- ◆工夫したこと、アピールしたいことなどをわかりやすく書いてください。
- ◆教育長賞・優秀賞に選ばれた人の「ひとこと」は来年度のカレンダーで紹介されます。

## 朝食レシピコンテスト応募用紙 (児童記入用②)

材料と分量 (4人分)	作り方 (児童記入用)
にまつなツナのはちまごはん	にまつなツナのはちまごはん
ごはん...おちわん4はし	①にまつなごはんを3cm×5cmに切る。
ごまつな...1わ	②フライパンに油を入れて、ごまつなを焼く。
ツナ (かんづめ)...	③ツナとたまごを入れて、まぜ体が火が通るまで焼く。
たまご...4こ	④ごはんとおちわんによる。
しょうゆ...小さじ2	⑤はちまごの上におちわんをのせておちわんが。
リラ油...小さじ2	
かんたんバナナミルグ	かんたんバナナミルグ
バナナ...2本	⑥バナナをスプーンで小さくきる。
つめたいうすゆにゅう...400ml	⑦バナナをくきとすゆにゅうにゅうに入れて、ピュールぶくする。
	⑧ピュールを冷たい状態で食べる。
この料理 (メニュー) の主食	ごはん
朝食・早朝食・朝ごはん食べようカレンダー アンケート	
コンテストの応募作品は「単独・単独・朝ごはん食べようカレンダー」で紹介されます。	
アンケートの記入は終わり ましたか? (ご協力お願いします)	
① かんたんバナナミルグ	② かんたんバナナミルグ
③ かんたんバナナミルグ	④ かんたんバナナミルグ
④ 1〜3にあてはまるものがない。	⑤ 1〜3にあてはまるものがある。

### [材料と分量] [作り方]

- ◆複数の料理がある場合は、料理ごとに【 】で分けて書いてください。
- ◆簡単なものでもすべての作り方を書いてください。(例) 牛乳をコップにそそぐ。ご飯を茶碗によそう。
- ◆加工食品を使用するときは、ひと手間の工夫を! 買ったカップヨーグルトをそのまま出すのではなく、フルーツをそえる、ソースをかけるなどの自分の料理にアレンジしましょう。

### 家族で作る朝ごはん

#### 「お子さんと保護者の役割分担」

- ◆このコンテストでは、お子さんが考えたレシピを大切にしています。朝食についてお子さんと話し合っ、レシピを考えてください。
- ◆そのため、誰が・何をしたら分かるように書いてください。
- ◆やったことを一つずつ書きます。
- ◆文の後に、(子ども) または (保護者) をつけてください。
- ◆あぶない作業は、保護者が行ったり、そばで見まもったりして大丈夫です。
- ◆お子さんができることにチャレンジし、保護者の方を見守りやお手伝いをお願いします。

## 朝食レシピコンテスト応募用紙 (保護者用)

「手軽に作れる・喜ばれる朝ごはん」と「栄養バランスのとれた朝ごはん」に即写する場合は記入の必要はありません。	ふりがな	かつしか	たろう	関係
	保護者氏名	葛飾	小太郎	祖父
お子さんのアイデア、工夫したところ				
小松菜が苦手な人で食べられるように、ツナと卵を混ぜることに工夫しました。				
朝ごはんは、朝ごはんを作る工程を工夫しました。				
また、朝ごはんと一緒にバナナの生乳を使った簡単なバナナミルグを作ると、食べやすくて栄養が豊富だと子どもが喜んでくれました。				
保護者のアドバイス、アピールポイント				
料理全体は、朝ごはんの準備で手間なく作る内容になるよう声かけをしました。				
バナナミルグは、バナナの量や生乳の量も自分で考えてみました。				
火や調理器具を使うときは、そばで見まもりました。				
お子さんと保護者の役割分担				
朝ごはんの準備は保護者が担当、ここではお子さんと保護者の役割分担作業として記入ください。				
【にまつなツナのはちまごはん】				
小松菜を洗う (子ども)				
種水まで洗って、おちわんを切る (保護者)				
ごまつなを焼く (子ども)				
ツナとたまごを混ぜる (子ども)				
火をつけて焼く (保護者)				
ごはんとおちわんによる (子ども)				
【かんたんバナナミルグ】				
バナナをスプーンで小さくきる (子ども)				
生乳を入れる (子ども)				
ピュールに入れて、冷たくする (子ども)				
バナナミルグの準備は保護者が担当、ここではお子さんと保護者の役割分担作業として記入ください。				