

写真は裏面に貼ってください

朝食レシピコンテスト応募用紙 (児童記入用)

家族で作る朝ごはんに応募する場合だけ保護者用もお書きください

がっこうめい 学校名	がくねん くみ 学年・組	ふりがな	
しょうがっこう 小学校	ねん 年	な 名	まえ 前
がっこうめい (学級名)			
おうぼぶもん 応募部門テーマ (どれかひとつに○) 家族で作る朝ごはんに応募する場合だけ保護者用もお書きください			
かぞく つく あさ 家族で作る朝ごはん ・ かんたん つく あさ 簡単に作れる朝ごはん ・ えいよう と あさ 栄養バランスの取れた朝ごはん			
りょうり 料理 (メニュー) の名前	なまえ	ちょうり 調理にかかる時間	ぶん 分
このレシピで使った葛飾で生産される主な野菜 (使った野菜すべてに○)			
こまつな えだまめ 小松菜・枝豆・きゅうり・トマト・なが 長ネギ・ブロッコリー・だいこん 大根・ほうれん草・キャベツ・かぶ			
さくひん 作品についてひとこと (40字程度)			
ざいりょう ぶんりょう にんぶん 材料と分量 (4人分)			
作品No.			(事務局使用欄)

朝食レシピコンテスト応募用紙つづき

家族で作る朝ごはんに応募する場合だけ保護者用もお書きください

作り方 (児童記入用)

【保護者用】
「家族で作る朝ごはん」に応募する
場合にだけ記入してください

ふりがな

保護者氏名

続柄

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ご記入ください。

【アンケート】にご協力ください

「早寝・早起、朝ごはん食べようカレンダー」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「生活リズムまめちしき」を、読んだことがある。
- 2 カレンダーの「朝ごはんを食べた日」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。

応募に必要なことをすべて書いたかな？チェックしてから写真をはろう！

◆応募用紙表面

学校名 学年・組 名前・ふりがな 応募部門 料理の名前 葛飾野菜
作品についてひとこと 部門 調理時間 材料と分量 作り方

◆写真表面

1人分の料理が写っている

朝食の写真と応募用紙表面の材料と作り方が一致している

(例：写真にデザートのにんごが写っている場合、材料と作り方にりんごについて書いてある)

◆写真裏面

学校名 学年 名前

この四角形の中に完成した料理の写真を

はってください。

写真の裏面には、学校名・学年・名前を

書いてください。

写真は裏面に貼ってください

朝食レシピコンテスト応募用紙 (児童記入用)

家族で作る朝ごはんに応募する場合は保護者用もお書きください。

学校名	学年・組	ふりがな	かつしか	こたろう
〇〇	2年 2組	名前	高飾	小太郎
小学校 (学校名)				

応募部門「**ア**」(どれかひとつに○) 家族で作る朝ごはんに応募する場合は保護者用もお書きください

家族で作る朝ごはん

- 簡単に作れる朝ごはん
- 栄養バランスの取れた朝ごはん

調理にかかる時間 30分

レシピで使った葛飾で生産される主な野菜 (使った野菜すべてに○)

小松菜・枝豆・きゅうり・**トマト**・**長ネギ**・**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 (40字程度)

記入例

朝食レシピコンテスト応募用紙つづき

家族で作る朝ごはんに応募する場合は保護者記入用もお書きください

【リゾット】

- ブロッコリーを食べやすい大きさに切って水であらう。
 - ①にラップをのせて電子レンジで加熱する。
 - こまつなとトマトを細かく切る。
 - スライスしたたまごを牛乳で煮る。
 - ブロッコリーを④の汁に入れて煮る。
 - スライスチーズをのせてラップなしで、1分、電子レンジ500Wで4分間あたためる。
- 【バナナと牛にゅう】
- バナナを半分切る。
 - 牛にゅうをコップにそそぐ。

工夫したこと、特徴、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。

保護者記入用
 中学年部門・高学年部門に応募する場合は不要です。

【保護者記入用】 家族で作る朝ごはん」に応募する場合は保護者記入用をお書きください	ふりがな	高飾 太郎	続柄	父
保護者の名前	高飾 太郎			

このアイデア、工夫したところを簡単に書いてください。

なにかに合う葛飾の野菜を探し、組み合わせを考えて野菜を揃えました。方法を試してみました。

保護者のアドバイス、アピールポイント

カレーから作るの難しかったので、子どもでも作れるようにごはんを使うたりリゾットにアレンジしました。

材料と分量と作り方は4人分で書いてください。

1人分を盛りつけた写真を裏面に貼ってください。

写真に写っている料理は、すべて材料と分量と作り方を書いてください。

例：小麦粉・・・大さじ3 水・・・300ml

例：牛乳をコップに注ぐ ご飯を茶碗に盛り付ける

料理ごとに【 】で分けて書いてください。

材料と分量 (4人分)

【リゾット】

ブロッコリー	・・・ 240g
こまつな	・・・ 1たば
トマト	・・・ 1こ
スライスチーズ	・・・ 4まい
たまご	・・・ 4個
牛にゅう	・・・ 80ml
コーン(かんづめ)	・・・ てきりょう
スライスチーズ	・・・ 4まい
しお・こしょう	・・・ 少々

【バナナと牛にゅう】

バナナ	・・・ 2本
牛にゅう	・・・ 480ml

作品No.

役割分担

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ご記入ください。

① ちぎる (子ども)	② コーヒーを食卓やすいたき (保護者)
③ 電子レンジ500Wで3分加熱 (保護者)	④ コーヒーを1cmの長さで切り (保護者)
⑤ 水で洗う (子ども)	⑥ コーヒーを1cmの長さで切り (保護者)
⑦ 塩コショウで味を調える (保護者)	⑧ バナナを半分に切る (子ども)
⑨ ⑨にスライスチーズをのせる (子ども)	⑩ 牛乳をコップに注ぐ (子ども)
⑪ ⑪をラップなしで1分加熱する (保護者)	
⑫ ⑫を500Wで4分間加熱する (保護者)	

※ご記入いただいた個人情報は、朝食レシピコンテストにのみ使用します。

※ご記入いただいた個人情報は、朝食レシピコンテストにのみ使用します。