

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
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 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：写真にデザートり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)

家族で作る朝食はんに応募する場合だけ保護者用もお書きください。

記入例

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「**2年**」(どれかひとつに○) 家族で作る朝食はんに応募する場合だけ保護者用もお書きください
 家族で作る朝食はんに ○ 簡単に作れる朝食はんに 栄養バランスの取れた朝食はんに
 調理(メニュー)の名前 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)

ざいりようをアグカツツにイカテ、エ夫したコト、特徴、アピールしたいことなどを
 できるかんたんレシピです。

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。

材料と分量(4人分)	
【リゾット】	
ブロッコリー	240g
小まづな	1たば
トマト	1こ
スライスチーズ	4まい
ごはん	480g
たまご	4こ
牛にゅう	80ml
コーン(かんづめ)	てきりよう
スライスチーズ	4まい
しお・こしょう	少しよう
【バナナと牛にゅう】	
バナナ	2本
牛にゅう	480ml

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。

朝食レシピコンテスト応募用紙つづき

家族で作る朝食はんに応募する場合だけ保護者記入用もお書きください

保護者記入用

- 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にラップを被せ、電子レンジで加熱する。
- こまづなとトマトを細かく切る。
- スライスチーズを細かく切る。
- たまごを半分に切る。
- アグカツツにごはんを混ぜ、1ずつ、電子レンジ500Wで4分間あたためる。
- スライスチーズをのせてラップなしで、1ずつ、電子レンジ500Wで4分間あたためる。
- バナナと牛にゅうを混ぜる。
- バナナを半分に切る。
- 牛にゅうをコップにそそぐ。

【保護者記入用】 家族で作る朝食はんに応募する 場合だけ記入してください	ふりがな	高飾 太郎	続柄	父
	保護者氏名	高飾 太郎		

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。

このアイデア、工夫したところ
 を一言で含め、葛飾の野菜を探し
 ながら、アイデアを考えた野菜を
 選ぶ方法を試してみました。

コーンから作るの難しかったので、子どもでも作れるように
 使う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	
保護者の役割分担	
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 ③の卵と牛乳を混ぜる (子ども)
④ コーヒーを食卓やさいたき (保護者)	⑤ アグカツツに適量のごはんをよそ (保護者)
⑥ 子ども)	⑦ ⑧を混ぜ、⑨と⑩の中身を混ぜる (子ども)
⑧ 電子レンジ500Wで3分加熱 (保護者)	⑨ 塩コショウで味を調える (保護者)
⑨ 水で洗う (子ども)	⑩ ⑪にスライスチーズをのせる (子ども)
⑩ コーンを1cmの長さで切り (保護者)	⑪ ⑫をラップなしで1個ずつ電子レンジに入れて500Wで4分間加熱する (保護者)
⑪ コーンの缶詰を開ける (保護者)	⑫ バナナを半分に切って切る (子ども)
⑫ 卵を割る (保護者)	⑬ 牛乳をコップに注ぐ (子ども)