

一緒に作ると楽しい!おいしい!!



第12回 ウィズガス
ぜんこくおやこ

応募総数日本一
の料理コンテスト
※2013年ユーロモニター調べ

全国親子クッキング コンテスト

ほのお ちようり こかん
炎の調理で五感を
研ぎ澄ます

親子でチャレンジしませんか?!



まずは
応募してみよう!

応募受付期間
2018年 (当日消印有効)
6月19日(火) ▶ 9月3日(月)

募集テーマ

わが家のおいしいごはん

～家族と一緒に作ろう、うちの自慢メニュー～

地域予選大会は 9月30日(日)



今年から、
静岡県大会で
県知事賞
県教育長賞が
授与されます!

静岡県大会主催: 静岡県ガス協会

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/東日本料理学校協会
静岡県/静岡県教育委員会/公益財団法人しずおか健康長寿財団/公益社団法人 静岡県栄養士会
静岡新聞社・静岡放送/テレビ静岡/静岡朝日テレビ/静岡第一テレビ/K-mix
協賛: 一般社団法人 静岡県LPガス協会/一般社団法人 日本コミュニティーガス協会関東支部静岡県部会
JAバンク・静岡県信連/リンナイ株式会社/株式会社ノーリツ

全国大会主催: ウィズガスCLUB [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/日本ガス体エネルギー普及促進協議会(コラボ)]

応募された方にもれなく
参加賞
(オリジナルクリアファイル)を
プレゼント!

料理についてお書きください。

料理の名前

品数: 品

※オリジナル「わが家のおいしいごはん」の名前をおしえてね!

※メニューは5品目を上限とします。

材料と分量 (4人分)

作り方 (調理上のポイントや、手順、工程などを文章やイラストにて)

わが家ならではの工夫 (材料や作り方で工夫したポイントなど)

できあがりの写真または絵（料理の仕上げ具合や盛り付け方などのイメージを写真または絵で）

だれ た
誰に食べてもらいたいか

*書ききれない場合は、この用紙をコピーするか市販の便せんなどにお書きください。

■ご応募される方についてお書きください。

フリガナ お子さま の氏名	せいべつ 性別 おとこ おんな 男 女	フリガナ がっこうめい 学校名 しょうがっこう 小学校 ねん 年 くみ 組
フリガナ 保護者 の氏名	せいべつ 性別 おとこ おんな 男 女	じゅうしょ ご住所 〒
でんわばんごう 電話番号 ()	E-MAILアドレス (お持ちの方)	りよう かいしゃ ご利用のガス会社

*ご記入いただいた個人情報、本事業に関して使用するほか、ガス会社からの各種お知らせに利用させていただく場合がございます。

■当コンテストをどこでお知りになりましたか？（下記に○印をお付けください）

- ① 小学校（先生からのすすめ、学校の課題として） ② ガス会社からの紹介 ③ ホームページ
④ その他（ ）

第11回 ウィズガス 全国親子クッキングコンテスト

静岡県大会 入賞3作品

最優秀賞

関東中央
地区大会に
出場!



東部地域代表
せき みずみ
関 瑞海さん
のりこ
宣子さん親子
下田市/小学6年生

うまいら!!

下田の恵み 開国ランチ



優秀賞



静岡地域代表
いしべ ひかる
石部 光さん
あい
愛さん親子
静岡市/小学3年生

和食で健康。

元気いっぱいごはん。



敢闘賞



西部地域代表
おおいし はるか
大石 悠さん
なつき
奈月さん親子
袋井市/小学6年生

静岡の彩りランチ



お父さん・お母さんの声

料理経験のなかった娘が、この大会を機にどんどん料理が上手になりとても嬉しく思います。子どもと同じ目標に向かってがんばった日々はとても良い時間でした。

予想以上に息子の調理技術が上達していききました。誰かの為に料理を作り一緒に食べると美味しいことを、しっかり学ぶことができたように感じます。

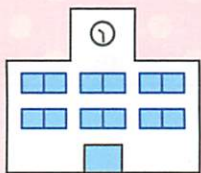
子供たちの声

初めて審査されながら料理を作りとても緊張しましたが、自信につながりました。そして改めて食の大切さを学びました。

この大会に出たのしかったです。賞にえらばれて、とてもうれしかったです。

参加小学校の先生方の声

静岡県の応募総数は昨年11,527組、6年連続で全国No.1!! 県内でも、全国親子クッキングコンテストに応募・参加する小学校が増えています。



A小学校 食育が重要視される中、料理を通して子供たちが自発的に食の重要性に気付くことがとても大事です。地域の特産物を活かした郷土料理などが子供たちに継承されることも、とても意味のあるものだと思います。今後もぜひ取り組んでいきたいです。

B小学校 家庭科の授業で考案したメニューが学校内外に披露されることで、子供たちのやる気が上がりコンテストへ取り組むことができました。食に対する意義も変わり、朝食を食べる生徒が増えたり、給食の残量が減るなどの効果がありました。

DELICIA



Rinnai

もっと、おいしく、
もっと、たのしく。

炎の調理で笑顔をつなぐ、
親子のおいしい時間を
応援します。

PROGRE



NORITZ

第12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せます

応募用紙の記入例

※応募用紙はホームページからダウンロードも可能です。

<http://www.gas.or.jp/shokuiku/>

<保護者や先生の方へ>

全国親子クッキングコンテストは、親子と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。低学年でまだ子どもと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。

1 料理の名前

自由なイメージで名前をつけてください。

2 主な材料と分量

材料の組み合わせや栄養のバランスなどが審査の対象となりますので、具体的にお書きください。

3 品数

メニューは上限5品目とします。

6 出来上りのイメージ

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。

応募用紙 応募締切り 2018年9月3日(月) 当日消印有効

■料理についてお書きください。

料理の名前: 味噌でパエリア・5色豆腐サラダ・フルーツグラタン

品数: 3品

料理の種類(4人分)

材料と分量	分量	調理のコツ
大豆 1斤	大豆 1斤	
人参 100g	人参 100g	
パプリカ 1本	パプリカ 1本	
卵黄 1個	卵黄 1個	
オリーブオイル 大さじ2	オリーブオイル 大さじ2	
塩 少々	塩 少々	
味噌 大さじ1	味噌 大さじ1	
パエリア 100g	パエリア 100g	
豆腐 100g	豆腐 100g	
パプリカ 100g	パプリカ 100g	
パプリカ 100g	パプリカ 100g	
パプリカ 100g	パプリカ 100g	
パプリカ 100g	パプリカ 100g	

調理のコツ(調理上のポイントや、手順、工程などを文章やイラストにて)

甲州地鶏のお鍋でパエリア

- ① 鶏肉をスライスし、玉ねぎを細かく切ります。
- ② 鶏肉、玉ねぎ、人参、パプリカを鍋に入れて煮込みます。
- ③ 味噌とオリーブオイルを加えて煮込みます。
- ④ パエリアを加えて煮込みます。

山梨フルーツ王国グラタン

- ① 山梨のフルーツを切ります。
- ② パン粉、砂糖、オリーブオイルを混ぜます。
- ③ フルーツをパン粉の中に入れて揚げます。
- ④ 揚げたフルーツをグラタン皿に入れて焼きます。

■ご応募される方についてお書きください。

フリガナ おふさま の姓名	性別 男	フリガナ アキラ の姓名	性別 男
フリガナ おふさま の住所		フリガナ アキラ の住所	
フリガナ おふさま の電話番号		フリガナ アキラ の電話番号	

■当コンテストをご存知になりましたか？(下記に○印をお付けください)

① 小学校(先生からのすすめ、学校の課題として) ② ガス会社からの紹介 ③ ホームページ ④ その他()

4 料理の作り方

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。

5 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。

7 誰に食べてもらいたいか

この料理を誰に食べてもらいたいか、また、その理由もお書きください。

8 名前

書き忘れの無いようにご記入ください。

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は?

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

ポイント 2 地元の食材を使ってみよう

みんなの街にはどんな食材があるかな?各地の名産品は、その土地自慢の味。地元の食材を調べて、考えたメニューにとり入れてみよう。

ポイント 3 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」をお手本にしてみよう。
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。

<p>④ 副菜</p> <p>主菜よりボリュームが少ない、煮物や炒めものなど。</p>	<p>① 主食</p> <p>炭水化物が含まれるごはん、パン、麺、パスタなどの料理</p>	<p>⑤ 副々菜</p> <p>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。</p>	<p>② 汁もの</p> <p>みそ汁、すまし汁などの汁ものやスープ類など。</p>
<p>③ 主菜</p> <p>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。</p>			



自慢のメニューでわくわくチャレンジ!

応募締切 (当日消印有効)
2018年 **9月3日** (月)

応募された方にもれなく
**参加賞(オリジナルクリアファイル)を
プレゼント!**

応募要領

書類審査を通過したチームが
実技審査(地域予選大会)に
進みます。

【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】

静岡県内にお住まいの、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。
- ※住居で使用している熱源は問いません。
- ※性別・国籍は問いません。

【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。
- ※メニューの品数は、上限5品目までとします。
- ※実技審査は秋～冬に行います。季節の食材を考慮の上、レシピをお考えください。

【審査基準】

- ①わが家ならではの工夫
 - ②メニューのバランス(主食・副食・主菜や栄養)
 - ③ガスならではの調理方法などを審査のポイントといたします。
- ※静岡県産の食材で静岡県をアピール!環境にやさしくエコも取り入れよう!
※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。
※書類選考審査を通過し、各大会に参加する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。

【応募方法】

応募用紙に必要事項をご記入いただき、料理のでき上がり写真を
貼付または絵を添えて、本紙から切り離し、下記の応募先までお送
りください。

Eメールでも受け付けます。(応募用紙のPDFファイル・写真デー
タを添付してお送りください)

- ※応募書類および写真・絵は、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・写真および絵の著作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。

【応募期間】

2018年6月19日(火)～9月3日(月)当日消印有効

応募 お問い合わせ先

静岡県大会運営事務局(静岡ガス株式会社 暮らし事業本部内)
〒422-8766 静岡市駿河区池田28 TEL:054-285-2173 (受付時間:平日9:00～17:00)
メール受付 eigyo@shizuokagas.co.jp
学校でまとめて応募される場合は、応募用紙(中面)右下のガス会社まで直接郵送をお願いいたします。

応募用紙を
送って
エントリー

書類
選考

実技審査
地域予選大会
9月30日(日)

各会場から
上位1組ずつ
計5組が進出

実技審査
静岡県大会
10月21日(日)

上位1組が
進出

実技審査
関東中央地区大会
11月25日(日)
東京ガス
新宿ショールーム

上位3組が
進出

実技審査
全国大会2019年
1月27日(日)
東京ガス
新宿ショールーム

地域予選大会

【開催日時・会場】

2018年9月30日(日)

- 西部地域予選大会
サーラプラザ浜松(浜松市)
- 志太榛原地域予選大会
東海ガスショールーム くりっぴープラザ(藤枝市)
- 静岡地域予選大会
静岡ガス エネリアショールーム静岡(静岡市)
- 富士地域予選大会
静岡ガス エネリアショールーム富士(富士市)
- 東部地域予選大会
静岡ガス エネリアショールーム柿田川(駿東郡清水町)

【選考方法】実技審査

【審査員】料理教室講師・シェフ等3名(予定)

【地域予選大会賞】

- 【優秀賞】(1組)
静岡県大会への出場権&地場産品詰め合わせなど
- 【特別賞】地域の特産品(提供/JAバンク・静岡県信連)
- 【ほのほの賞・アイデア賞】もあります。

静岡県大会

【開催日時・会場】

2018年10月21日(日)
静岡ガス エネリアショールーム静岡(静岡市)

【選考方法】実技審査

- 【審査員】 ●ハイアットリージェンシー東京
元総料理長 山岡 洋 氏
●静岡県立大学 食品栄養科学部
教授 市川 陽子 氏
●株式会社ピオアグリ
代表取締役社長 松木 一浩 氏

【静岡県大会賞】

- 【県知事賞】(1組)
関東中央地区大会への出場権
副賞:旅行券5万円分(静岡県ガス協会より)
- 【県教育長賞】(1組)
副賞:旅行券3万円分(静岡県ガス協会より)
- 【敢闘賞】(1組)地場産品詰め合わせなど(1万円相当)
- 【アイデア賞・炎の達人賞】(各1組)
図書カード(5千円分)
- 【参加賞】新鮮野菜の詰め合わせ
(提供/JAバンク・静岡県信連)

全国大会

【審査員】

- 審査委員長
服部 幸應 氏 (服部栄養専門学校校長)
- 審査委員
田中 健一郎 氏 (帝国ホテル 総料理長)
曾我部 多美 氏 (全国小学校家庭科教育研究会会長)

地区大会を勝ち抜いた
料理自慢の親子11組が、
東京に集結!

【全国大会賞】

- 【グランプリ】(1組)
賞金10万円
+副賞2万円相当(食材詰め合わせ)
- 【準グランプリ】(3組)
賞金5万円
+副賞2万円相当(食材詰め合わせ)
- 【審査員特別賞】(3組)
賞金3万円
- 【炎のクッキング賞】(4組)
賞金1万円