

# ふくしまっ子 ごはんコンテスト



ふりがな 福島 まるこ  
氏名 福島 丸子  
学校名 福島 小学校  
義務教育学校 年



ここに写真（しゃしん）をはりましょう

## 【朝（あさ）ごはんのネーミング】

\* 朝ごはんのないようにあう名前（なまえ）をつけましょう。

## 【朝（あさ）ごはんの特（とく）ちょうや工夫（くふう）したこと】

\* 「おじいちゃんが作（つく）ったお米（こめ）と、おばあちゃんが育（そだ）てた野菜（やさい）をたっぷり使（つか）いました」「にぼしのだしを手作（てづく）りしました」など、材料（ざいりょう）、季節（きせつ）、家族（かぞく）などへの思（おも）いをたくさん書（か）きましょう。

## 1人分の材料（ざいりょう）と分量（ぶんりょう）

メニュー	材料（ざいりょう）	1人分の量	切り方・下ごしらえなど
ごはん	米（こめ）	80g	
	水（みず）	120ml	
みそしる	きぬさや	3まい	すじをとる
	かんそうわかめ	1g	
	にぼし	3匹	
	みそ		
	水		

## 【作り方（つくりかた）】

- ごはん
- 前（まえ）の日（ひ）に米（こめ）を洗（あら）い、水（みず）につけておく。
  - 炊飯器（すいはんき）で、ごはんをたく。
- きぬさやとわかめのみそしる
- にぼしでだしをとる

\* 「メニュー」には、料理名（りょうりめい）を書（か）きましょう。  
\* 「材料（ざいりょう）」は、使（つか）った食品（しょくひん）、調味料（ちょうみりょう）、水（みず）などの名前（なまえ）を書（か）きましょう。  
\* 「一人分（ひとりぶん）の量（りょう）」は、材料（ざいりょう）の一つ一つの重（おも）さ（g）やかさ（ml）、数（かず）などを書（か）きましょう。  
\* 「切（き）り方（かた）・したごしらえ」は、料理（りょうり）のはじめにやっておくことなどを書（か）きましょう。

\* 「料理（りょうり）」ごとに、名前（なまえ）を付（つ）けて、作（つく）り方（かた）が分（わ）かるように、詳（くわ）しく書（か）きましょう。

# 記入例

（きにゅうれい）

※この応募票により収集した個人情報は当コンテストの連絡のみに使用します。他の目的に使用したり、第三者に提供することはありません。

令和5年8月25日（金）まで、担任の先生へ  
令和5年8月31日（木） 各教育事務所必着

応募用紙は、A3サイズに拡大して使用してください。

