

第15回
ぜんこくおやこ

ウィズガス

応募用紙

全国親子クッキング コンテスト

ほのお ちようり で かん
炎の調理で五感を
研ぎ澄ます

レシピコンテスト

応募全チームに
図書カード500円分
プレゼント!

チームワークが魔法のスパイス!
おいしい&楽しいクッキングに親子で挑戦!!

2019年度大会応募総数

58,402組

応募締切

2021年
9月30日(木)
当日消印有効

東海地区レシピコンテスト

まずは応募用紙にレシピを書いてご応募ください。
なお、第15回大会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
書類選考にてコンテストを実施いたします。

三重県LPガス協会コンテスト作品大募集!

2021年7月19日(月)より応募受付開始!

大会アンバサダーはこちら!



【大会アンバサダー】

服部幸應

(学) 服部学園 服部栄義専門学校 理事長・校長
/ 医学博士

詳しくはホームページをご覧ください。 <https://www.gas.or.jp/shokuiku/> または 食育ウィズガス

検索

東海地区コンテスト主催：東邦ガス株式会社／サウラE&L東三河株式会社／犬山ガス株式会社／津島ガス株式会社／一般社団法人愛知県LPガス協会／
一般社団法人岐阜県LPガス協会／上野ガス株式会社／名張近鉄ガス株式会社／一般社団法人三重県LPガス協会

協賛：一般社団法人日本ガス協会東海北陸部会

◎コンテスト主催：ウィズガスCLUB（ウィズガスCLUBを構成する4団体）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）

後援：文部科学省／全国小学校家庭科教育研究会

レシピコンテストスケジュール

参加者募集！
応募締切
9月30日(木)

三重県LPガス協会コンテスト
書類審査
10月中旬(予定)

最優秀チームが
東海地区コンテスト
に進出！

東海地区コンテスト
書類審査
11月中旬(予定)

優勝チームのレシピを『ウィズガス
おうちで親子クッキングチャンネル』
で紹介！

三重県LPガス協会コンテスト 書類選考による最優秀チームが東海地区コンテストに進出！

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】 三重県在住の親(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)

【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。
※ガスならではの調理方法を活用してください。
※メニューは上限5品目になります。

【応募方法】

所定の応募用紙を応募先までお送りください。

※応募書類は、返却いたしませんのでご了承ください。

※応募されたレシピの著作権は主催者に帰属するものとし、

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せう。

【応募受付期間】

2021年7月19日(月)～9月30日(木)

(当日消印有効)

【選考方法】

応募用紙にて厳正なる審査の上、最優秀チーム、他を決定。
最優秀チームが、東海地区コンテストに進出。

※審査結果は、10月下旬頃ご連絡いたします。

【書類審査】

2021年10月中旬(予定)

【三重県LPガス協会コンテスト】

全員に図書カード(500円分の図書カードを差し上げます。)
入賞者には5,000～10,000円分の図書カードを差し
上げます。

応募・お問い合わせ先

〒514-0803 三重県津市柳山津興369-2
一般社団法人 三重県LPガス協会
事務局 全国親子クッキングコンテスト係
電話 059-227-6238 fax 059-229-4648
e-mail office@mielpg.or.jp

三重県LPガス協会コンテスト

主催：三重県LPガス協会 共催：三重県リンナイ会

東海地区コンテスト 三重県LPガス協会コンテストの最優秀チームが進出！

【コンテスト概要】

各地区の各コンテスト代表9チームの、自慢の「わが家のおいしいごはん」レシピが大集結。厳正な書類選考のうえ、
東海地区の優勝チームを決定します。

東海地区コンテスト優勝チームへの特典内容

東海地区コンテストの優勝チームのレシピを、「おうち」で「親子」で一緒
に楽しく料理を学べる特設サイト『ウィズガスおうちで親子クッキング
チャンネル』で紹介させていただきます。

【地区コンテスト優勝チームの紹介コンテンツ掲載タイミング】

2022年2月～3月頃公開予定

【特設サイト】

『ウィズガスおうちで親子クッキングチャンネル』はこちらから▶▶

<https://www.gas.or.jp/shokuiku/cooking/cookingchannel/index.html>



だい じ
大事なのはチャレンジすること

かんが
まずは考えてみよう!

かんが むずか おも ひと だいじょうぶ
メニューを考えるのが難しいな~と思った人も大丈夫!
だれ た た ひと えがお おも う
誰に食べてもらいたいか? 食べた人の笑顔を思い浮かべながら

かんが
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
人気のメニューを
思い浮かべてみよう!

ポイント2

メニューを
バランス良く
組み合わせてみよう!

ポイント3

食べてくれる人を
イメージしてみよう!

く あ いち じゅう さん さい
バランスよく組み合わせるには、「一汁三菜」

たと
例えば...

ふく さい
④副菜

しゅ さい
主菜よりボリュームが少ない、
じ んの いち
煮物や炒めものなど。

しゅ しょく
①主食

たん すい か ぶつ ふく
炭水化物が含まれるごはん、
めん パン、めん パスタなどの料理。



じ もと しゅくざい
地元の食材を
と 取り入れてみよう!

ち いき とくしょく た かく ち めい さん ひと と ち じ まん あじ
地域ごとに特色のある食べものがたくさんあるよ。各地の名産品はその土地自慢の味。
みんなの街にはどんな食材があるかな? 調べて、考えたメニューに取り入れてみよう。



しゅ さい
③主菜

しつ ふく にく さかな たまご
たんぱく質が含まれる肉、魚、卵、
だい ず せい ひん つか りょう リ
大豆製品などを使った料理。

ふく ふく さい
⑤副々菜

に ひん め ふく さい あ
二品目の副菜。和えものや
す もの つけ もの
酢の物、漬物など。

しる
②汁もの

しる じる
みそ汁、すまし汁などの
しる 汁ものやスープ類など。

PR 味の素(株)からのお知らせ



チャレンジしてみよう! 親子・ペアクック!!

ペアクック®は全国親子クッキングコンテストを応援しています。

Eat Well, Live Well.

Ajinomoto logo with the text 'AJINOMOTO'.

ペアクック®とは?

一緒に買い物、料理、食事をする事で
絆を深めるコミュニケーションです!



親子・ペアクック®感想



買い物も調理も、
自分で考えて頑張る
姿に感動しました!
夏休みは家で
親子・ペアクックを
しようと思います!



Instagram
をチェック!

ペアクック
で検索!