

中島村立滑津小学校 家庭科だより

令和3年5月28日(金)

No. 4

(全学年対象特別版)

発行責任者:松本由子

まかせてね

「ふくしまっ子ごはんコンテスト」 参加者募集

中島村産のおいしい野菜やたまご等を使って、簡単に準備できる朝ごはんを考えてみてはいかがでしょうか? 締め切りまでまだ時間が十分あるので、親子でぜひチャレンジしてみてください。

- ◆応募期間◆ 7月1日(木)~8月20日(金)
- ◆応募方法◆ 応募用紙に材料や作り方を書いて、作った「朝ごはん」の写真を貼る。
- ◆応募先◆ 学校(担任の先生)
- ◆応募条件◆

(1) 小学校下学年(1~3年)の部

- ① 主食はごはんとし、ごはんに合うおかず(主菜・副菜)と汁物がそろった朝ごはん!食分の献立であること。
- ② 栄養バランスがよく、アイディアに富み、下学年の児童が一人でも手軽に作れるメニューであること。
- ③ 生の肉や魚、冷凍加工食品は使用しないこと。
- ④ 材料費は、一人分300円以内をめやすとすること。
- ⑤ 親子で一緒に考えてもよいが、児童の考えを大切にすること。

(2) 小学校高学年(4~6年)の部

- ① 主食はごはんとし、主菜、副菜、汁物がそろった朝ごはん!食分の献立であること。
 - ② 栄養バランスがよく、アイディアに富み、調理方法を工夫して、手軽に作れるものとする。 (調理時間40分以内。ただし、下処理時間は含まない。)
- ※上学年は、最終審査まで残ると調理と試食の審査があります。
- ③ 生の肉や魚、冷凍加工食品は使用しないこと。
 - ④ 材料費は、一人分300円以内をめやすとすること。
 - ⑤ 季節の食材や地場産物、地域の伝統料理等も参考にすること。
 - ⑥ 個人参加とすること。(チームでの参加は不可)

※ 応募希望者には、詳しい要項と応募用紙をお渡し
いたします。担任の先生にお申し出ください。

