

りょうり めいじん

みち

料理名人への道

かすがしがっこうきょうしゅくかい
春日市学校給食会



なつやす りょうり めいじん
夏休みに料理にチャレンジ！めざす料理にチャレンジして、認定証をもらおう！



まず10級のおにぎりからはじめよう！

下の料理名人への道の表を見てお家の人と話し合いながら料理をつくってみよう！

応募用紙に写真を貼り・つくり方・感想を書いて送ってください。応募した級の認定証を送ります。

りょうり めいじん
料理名人への道

はじめてチャレンジするひとは、10級からはじめましょう。いくつ応募してもかまいませんが、9級・8級・7級～順番につくってください。

以前チャレンジしたひとは、認定された級の次の級からチャレンジできますよ。

チャレンジした応募
用紙は、最後に、ま
めて学校へだしてね！



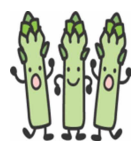
しゅきゅう りょうり
初級（つくる料理は1品だよ！）・・・料理の基本にチャレンジ。

級	つくる料理	認定するための約束など
10	☆おにぎり	①お米を洗って、炊くことができる。 ②好きな形のおにぎりをつくることができる。
9	☆生野菜サラダ	①3種類以上の野菜を切ることができる。 ②手作りドレッシングをつくることできる。
8	☆オープンサンド など (パンにのせたり、はさんだり)	①ゆで卵をつくることできる。 ②ハムや野菜を切ることできる。



ちゅうきゅう りょうり
中級（つくる料理は2品だよ！）・・・フライパンでできる料理にチャレンジ。

7	☆野菜いため ☆汁物	①3種類以上の野菜を切って炒めることできる。 ②インスタントのだしを使わないで、いりこなどでだしをとり、みそやししょうゆで味をつけることできる。
6	☆卵料理 ☆サラダ（何でもOK）	①目玉焼きや炒り卵など卵料理を、フライパンをつかってつくることできる。 ②アスパラガスやいんげんなど野菜をゆでてサラダをつくることできる。 (ドレッシングは手作りだよ！)
5	☆お肉のソテー ☆付け合わせの野菜	①お肉の下味をつけて焼くことできる。 ②じゃがいもやいんげんなど野菜をゆでて味をつけることできる。 (付け合わせの野菜は何でもOKだよ！)



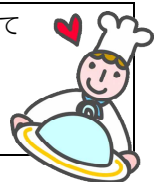
じょうきゅう りょうり
上級（つくる料理は3品だよ！）・・・いろんな調理方法にチャレンジ。

4	☆どんぶり・カレー ☆あえもの ☆汁物	①どんぶりやカレーなどのおかずとごはんが一緒の料理をつくることできる。 ②すのものやサラダなど野菜が主な材料のおかずをつくることできる。 ③インスタントのだしを使わないで、いりこなどでだしをとってつくることできる。
3	☆まぜごはん ☆蒸し料理 ☆何でも他1品	①ピラフやちらし寿司などのまぜごはんをつくることできる。 ②茶碗蒸しや手作りシュウマイなどの蒸し料理をつくることできる。 ③あと1品バランスを考えてつくることできる。
2	☆魚料理 ☆煮物 ☆何でも他1品	①魚を自分でさばいて照り焼きやムニエルなどをつくることできる。 ②肉じゃがやシチューなどの煮物料理をつくることできる。 ③あと1品バランスを考えてつくることできる。



とっきゅう りょうり
特級（何品でもいいよ！）・・・主食・主菜・副菜・副副菜の食事にチャレンジ。

1	☆主食（ごはんやパン） ☆主菜（肉・魚・豆などのおかず） ☆副菜（野菜が中心のおかず） ☆副副菜（汁または野菜中心のおかず）	○お誕生会やピクニックなど、特別な料理を自分で考えてつくることできる。
---	---	-------------------------------------



応募用紙

用紙は先生にもらってね！

学校名や名前、挑戦した級な
どわすれずに書いてね！

つくった料理の材料を
書いてね！

つくいかたを書いてね！

できあがりの写真。「おいしそう！」

〔提出用〕

小学校 年 組 名前
級に挑戦しました。(昨年までの級)

つくった料理の

料理名をを書いてね！

材料の写真を
はってね！

料理名

材料名

2材料の写真

さ・し・会

3料理のつくり方

4出来上がりの写真

5工夫したところ・感想

さ・し・会

あなたの感想をかいたり、おうちのひとに
感想を書いてもらったりしてね！

応募内容を確認して提出しよう！

提出期限：9月2日(月)まで
対象：小学校1年生～6年生
応募方法：応募用紙に次のことを記入してください。

- 〔表〕① 献立名と材料名
② 材料の写真
③ 料理のつくり方
④ できあがりの写真
⑤ 感想(あなたが工夫したところやお家の人の感想など)
〔裏〕⑥ 料理をしているところの写真



食育ひろば(学童・思春期)
二次元コード

応募用紙はこちらの二次元
コードからダウンロード
できます。



☆ 注意すること

- ・ つくる料理の級は、10級からです。級の順番は守ってください。
- ・ 初級(10級・9級・8級)はつくる料理の数は1品、中級(7級・6級・5級)はつくる料理は2品です。このように認定する料理の品数は増えていくのでよく確認してください。級がとんだら、級の料理がちがったりすると認定されないことがあるので注意してください。
- ・ 応募する級はいくつでも構いません。ただし、応募する級ごとに応募用紙1枚が必要です。
- ・ 昨年までに認定されたひとは、その次の級からチャレンジできます。応募用紙に昨年までに認定された級を、わすれずに記入してください。
- ・ 食物アレルギーで決められた食材が使えない場合は、先生に相談してください。