

第12回 ウィズガス  
ぜんこくおやこ

# 全国親子クッキング コンテスト

炎の調理で五感を  
研ぎ澄ます

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～



## A-1

〈札幌市〉  
ささき その えみこ  
**佐々木 想乃ちゃん (5年生)・恵美子さん**

### 北海道のなまら栄養たっぷりうちのごはん





エゾシカとゆめぴりかのトマトごはん  
グリル野菜のサラダ ホエードレッシング  
きのこ長いもの豆乳ポタージュ  
長いものハスカップピクルス  
水切りヨーグルトムースハスカップソース

## A-2

決勝大会  
出場

〈札幌市〉  
きと きわ  
**木戸 ひかりちゃん (5年生)・紀和さん**

### わが家風アレンジで北海道を食べつくせ！！





ジンギスカンのりまき  
あげ鮭とあげさんまのチャンチャン焼き風  
えだ豆と牛乳の北海道風茶わん蒸し  
焼きいかの松前づけ風  
黒千石大豆のチュイール

## A-3

〈札幌市〉  
おくやま たくや まい  
**奥山 拓哉くん (5年生)・麻衣さん**

### 北海道の栄養満点わくわくごはん





食べ方いろいろ！楽しいさんまのひつまぶし  
北海道の野菜たっぷり ぽっかぽかラム汁  
かぼちゃと豆腐のごまだんご  
ぼくのだしまきたまご  
トマトときゅうりの塩こうじサラダ

## A-4

〈札幌市〉  
やまくち こうわ とも  
**山口 鴻吾くん (5年生)・朋さん**

### 北海道のじゃがいもたっぷり夏ごはん





とり肉ときたあかりのガーリック炒め  
ささげときたあかりの煮もの  
手づくりツナとズッキーニ  
冷蔵庫のあまりもの野菜でとりだし玉子スープ  
おいしい北海道米

## A-5

〈札幌市〉  
くろさわ ひかる あやこ  
**黒澤 光ちゃん (4年生)・綾子さん**

### 食欲そそる元気いっぱいメニュー





ベビーホタテのピラフ  
鶏つくね  
カボチャのスープ  
キュウリとワカメの酢のもの



第12回 ウィズガス  
ぜんこくおやこ  
**全国親子クッキング  
コンテスト**  
炎の調理で五感を  
研ぎ澄ます



# B-1

〈札幌市〉  
おうた こたろう やすこ  
**村田 己太郎くん (4年生)・靖子さん**

## 野菜たっぷりヘルシーごはん



- じゃごごはん
- 甘酢漬け
- サンマしょうが煮
- 白菜かんたんスープ
- 蒸し野菜



# B-2

〈札幌市〉  
くにもと だいき  
**国本 大樹くん (6年生)・みどりさん**

## カルシウム鉄分たっぷりメニュー



- 人参バーグ
- もやしのナムル
- じゃご焼きおにぎり
- ひじきと切干し大根
- なめこわかめのみそ汁



**ご参加ありがとうございました！**  
食べることは生きること。  
これからも親子でお料理を楽しんでください！

# B-3

決勝大会  
出場

〈札幌市〉  
さわだ しょうじろう あき  
**澤田 奨二郎くん (3年生)・亜紀さん**

## かるしゅーむランチ乳製品大好き☆



- 鮭のライスバーガー
- 小松菜のミルクスープ
- お手軽キッシュ
- かぼちゃデザート



# B-4

〈岩見沢市〉  
やまだ ゆほ ちえ  
**山田 唯萌ちゃん (5年生)・千恵さん**

## 家族団欒！秋の味を感じよう。



- まいたけの炊き込みごはん
- サケとあさりのホイル蒸し
- ささみ肉のマヨ炒め
- 春雨スープ
- 牛乳寒天



# B-5

〈札幌市〉  
せんごく ゆきひさ ちえ  
**仙石 倭悠くん (3年生)・智衣さん**

## 家ぞくで作るだんらんメニュー



- カレイのからあげ
- いもち
- うめきゅう
- ぶたじる
- わかめごはん



【主催】ウィズガスCLUB / 日本ガス協会北海道部会・北海道LPガス協会・日本コミュニティーガス協会北海道支部  
【協賛】ホクレン農業協同組合連合会 / 北海道漁業協同組合連合会  
【後援】北海道 / 北海道教育委員会 / 北海道PTA連合会 / 札幌市 / 札幌市教育委員会 / 札幌市PTA協議会 / 旭川市教育委員会 / 函館市 / 函館市教育委員会 / 釧路市教育委員会 / 苫小牧市教育委員会 / 帯広市教育委員会 / 小樽市教育委員会 / 北見市教育委員会 / 江別市 / 江別市教育委員会 / 室蘭市 / 室蘭市教育委員会 / 岩見沢市教育委員会 / 千歳市教育委員会 / 恵庭市教育委員会 / 石狩市教育委員会 / 北広島市教育委員会 / 登別市 / 登別市教育委員会 / 伊達市 / 伊達市教育委員会 / 北斗市教育委員会 / 滝川市教育委員会 / 美瑛市教育委員会 / 砂川市教育委員会 / 赤平市教育委員会 / 七飯町教育委員会 / 音更町教育委員会 / 幕別町教育委員会 / 芽室町教育委員会 / 新十津川町教育委員会 / 長万部町教育委員会 / 北海道小学校長会 / 北海道栄養士会 / 北海道小学校家庭科教育連盟 / 北海道学校給食会  
※全国：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