

おおのしょうしがっこうきゅうしよくがい
料理名人への道
 りょうりめいじん
 みち

スタート

10級 あさごはんレベル

ごはんをたく



9級 あさごはんレベル

なまやさいのサラダ

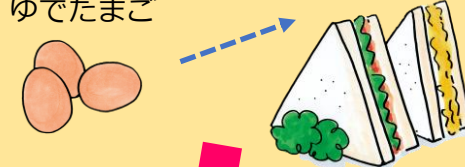
+ドレッシング



8級 あさごはんレベル

ゆでたまご

サンドイッチ

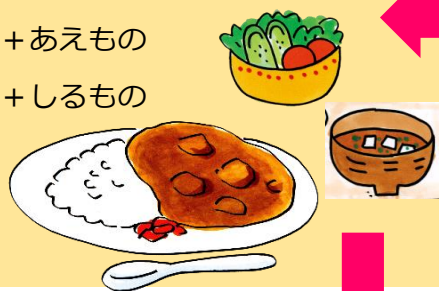


4級 ばんごはんレベル

どんぶりやカレー

+あえもの

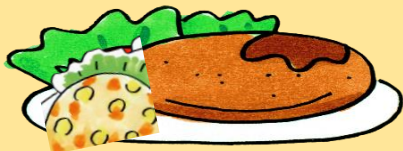
+しるもの



5級 ひるごはんレベル

にくりょうり

+やさいつけあわせ



6級 ひるごはんレベル

たまごりょうり

+ゆでやさいサラダ



7級 ひるごはんレベル

やさしいため

+しるもの



3級 ばんごはんレベル

あじ
味ごはん

+蒸しりょうり

+あとひとつ



2級

ばんごはんレベル

さかなりょうり

+にもの

+あとひとつ



1級

りょうりめいじんレベル



4品いじょう つくる

** きをつけること **

◇昨年までの続きからおうぼでき
 ますが、初めての人は10級から
 はじめましょう。

◇10級→9級→8級の順番でおうぼ
 してください。

◇必ずうらの「保護者のかたへ」を
 読んでください。

保護者の方へ 認定するための約束ごとがあります。お子様といっしょに確認ください。

- *初めての人は「10級」からです。
- *級をとばして応募はできません。
- *複数の級に応募できます。用紙は1枚ずつ書いてください。
- *昨年の続きから応募できます。

にんていしょう
認定証が
もらえます。

きゅう
1級になると
メダルが
もらえるよ!



級	認定するための約束	作る料理
10	①米を洗う。 ② ごはんをたく 。 ※おにぎりにしてもよい	★米から炊いたごはん
9	①ドレッシングを作る。 ②野菜を洗って切る。野菜は3種類以上使う。 ③サラダを作る。	★生野菜サラダ
8	① ゆで卵 を作る。 ②ハムや野菜を切る。 ③サンドイッチを作る。(パンにはさむ、のせる、まく)	★サンドイッチ (オープンサンドや ロールサンドでもよい。)
7	①野菜を炒める。野菜は3種類以上使う。 ② インスタントを使わずにいりこや昆布などで、だしをとる 。 ③みそやしょうゆで味付けをする。	★野菜いため ★汁物 } 2品
6	①目玉焼きや、炒り卵などの卵料理を作る。 ②野菜をゆでてサラダを作る。 ③ドレッシングを作る。	★卵の料理 ★ゆで野菜のサラダ } 2品
5	①肉を焼く。 ②肉に、味をつける。 ②野菜で付け合わせを作る。	★肉のソテー ★ゆで野菜のつけ合わせ } 2品
4	① ごはんとおかずが一緒 になった料理を作る。 ②野菜のあえものを作る。 ③汁物を組み合わせる。	★カレーやどんぶりもの ★ごまあえや、すのもの ★汁物 } 3品
3	①混ぜご飯やたきこみごはんを作る。 ②蒸し料理を作る。 ③ 組み合わせを考えて、あと一品 作る。	★五目ごはん、ピラフなど ★シュウマイ、茶碗蒸しなど } 3品
2	①魚の料理を作る。 ②煮物料理を作る。 ③ 組み合わせを考えて、あと一品 作る。	★煮魚、ムニエルなど ★肉じゃが、シチューなど } 3品
1	☆お誕生日、ピクニックなど特別な日のための料理を作る。 ① 主食 ・・・ごはんやパンなど ② 主菜 ・・・肉、魚、豆などのおかず ③ 副菜 ・・・野菜中心のおかず ④ 副副菜 ・・・汁物、または野菜中心のおかず	☆味や栄養、彩などのバランスがとれた献立を作る。 4品以上の料理を組み合わせる。

9級ヒントの動画
昨年度の作品集
など



<https://www.city.onojo.fukuoka.jp/kosodate/kiji036435/index.html>

こんなときは
各小学校の栄養士に
ご相談ください

- ☆卵や魚など、食物アレルギーがあって作れない料理がある。
- ☆そのほか、どんな小さなことでも、ご相談ください。

