



家族で！親子で！食べたい！

お弁当コンテスト



行楽日よりなのに、お出かけしにくい、そんな時に家族や親子でおうちで食べたいお弁当メニューを募集します♪ 是非入賞めざして応募してくださいね。

各部門
入賞あり

【募集期間】 11月1日(日) ~ 29日(日) 必着

【応募者】 松平地域のどなたでも (在勤・在学含む)

【参加部門】 親子・一般

【応募方法】 **裏面**の応募用紙にお弁当の写真とメニューを添えて
窓口、メール、郵便にて提出 (1人1点)

【結果発表】 館報「あおい」令和3年2月1日号紙面にて

【問合せ先】 松平交流館：〒444-2216 豊田市九久平町寺前16

電話0565-58-0073 FAX0565-58-0049

[メールph-matsudaira@city.toyota.aichi.jp](mailto:ph-matsudaira@city.toyota.aichi.jp)



管理栄養士 長谷川 里代先生による

お弁当の安全3大原則！



食育を兼ねた料理教室など
おもしろトークで大人気！
はせがわさとよ
管理栄養士 長谷川 里代先生

衛生面

- ・手洗いをしっかり
- ・食材は家で食べる時より加熱しましょう
- ・保冷剤など利用

汁もれ・味移り 注意

- ・容器で工夫
- ・食材で工夫
- ・ラップの活用

彩どりマジック

- ・ピックをワンポイントに
- ・同じ色合いでも詰め方次第

はせがわ先生のアドバイス

厚焼き玉子などは・・・
中心になる部分をスクランブルエッグのようにしっかり炒めて棒状にしてから周りに卵液を巻いていきます。

サラダを入れるなら・・・
固めにゆでたマカロニやパスタ系、クルトンなどをトッピングでサラダに入れておくと野菜の汁もれ予防になります。



炊き立てご飯の場合は・・・
お皿に広げてさましてからお弁当箱へ。時短になり、おいしさもにがしません。

おにぎりは・・・
ご飯は熱いまま握って大丈夫。おかずと同じ温度にしてからお弁当箱に詰めます。

おかずでは・・・
かつお節や油揚げをおかずの下に敷くと汁もれ予防になります。



＜ 松平おうちDE講座「お弁当コンテスト」申込書 ＞

<p>(写真添付欄)</p> <div style="border: 1px solid gray; width: 40%; margin: 0 auto; height: 40px; margin-bottom: 10px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; width: 60%; margin: 0 auto; padding: 10px;"> <p>この枠内にお弁当の写真またはカラーコピー (縦、横自由) を貼ってください。 人物やテキストが入っていない無加工の作品に 限ります。 (89mm x 127mm L版サイズ以内、1枚)</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; width: 40%; margin: 0 auto; height: 40px; margin-top: 10px;"></div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">縦の写真</div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">横の写真</div>	<p>(メニュー記入欄)</p> <p>* 照焼きチキンなど簡単にご記入下さい。</p>
--	--

(お弁当のアピールポイント) * 3大原則を守るためにやったこと、気を付けたところや工夫したポイントなどをご記入下さい。

下記太枠の中をご記入ください。参加部門、アンケートは該当するものを○で囲んで下さい。
* 親子部門参加者は保護者とお子さん両方のお名前をご記入下さい。

氏名	一般・保護者 (ふりがな)	年代： 歳代	参加部門	親子・一般
	お子さん (ふりがな)	年齢： 歳	電話番号 (連絡先)	() —
住所	〒 — 豊田市 町			

アンケートにご協力下さい ➡

1：コンテストに参加してみて・・・楽しかった・普通・楽しなかった
2：お弁当作りのアドバイスが・・・よくわかった・普通・わからなかった

* ご参加ありがとうございました * 応募いただいたお弁当の写真およびメニューは返却いたしません。