

令和2年度 ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞作品

最優秀賞

小学校

上学年の部



地元伝統野菜を使ったおいしい朝ごはん

酒井 瞳胡さん

いわき市立桶売小学校4年

<メッセージ>

自分たちで育てたいわきの伝統野菜の小白井きゅうりや、切干大根などを使って作りました。おばあちゃんの畑の手伝いをして収穫した新せんな野菜を使って作ったので、材料費を安くできました。形や色どりを考えて、見た目も楽しい朝ごはんにしました。

材料（一人分）・作り方

<とうもろこしごはん>

材料（一人分）

・米 80g ・とうもろこし(生) 30g
・塩 少々 ・氷 2個

作り方

- ①米を研いで水につけておく。
- ②とうもろこしは、芯から実を取り出す。
- ③炊飯器に米、水（少し減らす）、氷、塩を入れ、上にとうもろこしと芯をのせて炊く。

<切干大根のみそ汁>

材料（一人分）

・切干大根 8g ・おくら 1/2本
・油揚げ 1/4枚 ・とうふ 1/8丁
・かつお節 適量 ・みそ 大さじ2/3

作り方

- ①かつお節でだしを取る。
- ②切干大根は水でもどしてざく切りにする。おくらは輪切り、油揚げは短冊切り、とうふはさいの目に切る。
- ③鍋にだし汁をいれ、切干大根、おくら、油揚げ、とうふを入れる。
- ④みそを入れて味を整える。

<星形目玉焼き>

材料（一人分）

・卵 1個 ・のり（顔のパーツ）

作り方

- ①牛乳パックで星形を作る。
- ②フライパンに型を置き、卵を型の中に流し込んで、ふたを閉めて蒸し焼きにする。
- ③半熟のうちに取り出し、黄身の部分にのりで作った目や口をのせる。

<ピクルスぎょうざ>

材料（一人分）

・ぎょうざの皮（四角） 1枚
・小白井きゅうりのピクルス 1/2本
・ウィンナー 1/2本
・プロセスチーズ 適量

作り方

- ①ピクルス、ウィンナー、チーズは5cm位の拍子切りにする。
- ②ぎょうざの皮の縁に水をつけ、中央に①の材料を並べて、皮同士をくっつける。
- ③トースターで5分間焼く。

<小白井きゅうりピクルス入りポテトサラダ>

材料（一人分）

・ぎょうざの皮 1枚 ・じゃがいも 1個
・小白井きゅうり 30g ・ピクルスの素 適量
・ゆでたまご 1個 ・マヨネーズ 適量
・魚肉ソーセージ 1/2本 ・塩、こしょう 適量

作り方

- ①前日に小白井きゅうりの皮をおき、ピクルスの素に漬ける。
- ②ぎょうざの皮を耐熱容器に入れて器の形にし、トースターで少しこげ目がつくまで焼いて冷ましておく。
- ③じゃがいもはゆでて、つぶす。
- ④ゆでたまごとピクルスは粗みじん切り、魚肉ソーセージはいちょう切りにする。
- ⑤材料とマヨネーズを混ぜ、塩、こしょうで味を整える。



優秀賞

*最終審査は10月11日でしたが、コンテストの応募期間が7月1日～8月29日のため、使用する食材が一部変更になっています。

ネーミング 受賞者 学校名・学年	できあがり写真	献立名	メッセージ (朝ごはんの特徴や工夫)
心も体もGet up 須賀川市立 第三小学校6年 鈴木 ななみさん		<ul style="list-style-type: none"> ・しゃけひじきのきゅうりごはん ・ゴロゴロ野菜のみそ汁 ・茶わん蒸し風玉子焼き ・トマトのオニオンサラダ ・かつお節のつくだ煮 ・モモヨーグルト 	朝はしっかりと食べて、スイッチをオンにしたいので、前日に用意できる物や、電子レンジを使って出来る物を考えました。また、須賀川の特産のきゅうりは、サラダではなく、食感よくごはんに入れてみました。出汁をとったかつお節は、むだなく佃煮にアレンジしました。
食欲アップ! ナイスバランス 朝ご飯 会津若松市立 一箕小学校5年 松下 宙史 さん		<ul style="list-style-type: none"> ・もりもりふりかけごはん ・ざくざく風具だくさん汁 ・豆腐入り蒸し卵 ・夏野菜のプチサラダ 	朝起きて食欲があまりなくても食べたくなるようなメニューにしようと思いましたが、特にごはんがすすむように、自家製のふりかけを工夫して作りました。旬の野菜を使い、郷土料理風の汁物を、簡単にアレンジして作ってみました。
忙しい朝でもレンジで時短 会津カラフル朝食 喜多方市立 塩川小学校6年 大竹 雪月 さん		<ul style="list-style-type: none"> ・とうもろこしごはん ・かぼちゃのスープ ・アスパラとベーコンのココット ・トマトの梅あえ ・デザート 	忙しい朝に、下処理の作業が簡単でさらにレンジで時短。すばやく朝食が作れるように工夫しました。スープはかぼちゃを皮ごと使用し、ミキサーいらずで洗い物も少なく済みます。会津産のとうもろこし、アスパラガス、トマト、梅やかぼちゃとたくさんの会津が入ってます。
コロナに負けるな!! 熱中症朝ごはん 南会津町立 田島小学校6年 宮島 清良さん		<ul style="list-style-type: none"> ・塩分補給 さっぱり梅ごはん ・水分補給 冷やしごま汁 ・スタミナ回復 ニラ豆腐 ・免疫力アップ 納豆とおくらのネバネバ和え ・疲労回復 はちみつレモンスカッシュ ・体力回復 自家製ヨーグルト 	今年の夏は、新型コロナ予防でマスクをしているので、例年より熱中症になりやすいことを知りました。厚揚げの鉄分やたんぱく質でスタミナを回復したり、納豆やおくらのネバネバで免疫力アップなど、全ての献立を工夫しました。コロナに負けず、暑い夏をのりきる朝ごはんになりました。



優良賞

ネーミング 受賞者 学校名・学年	できあがり写真	献立名	メッセージ (朝ごはんの特徴や工夫)
夏ばて防止！ 夏野菜ご飯 二本松市立 二本松北小学校5年 小久保 妙海さん		<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆ご飯 ・トマトスープ ・夏野菜ココット ・ゴーヤとしょうがの炒め物 ・キウイフルーツ 	朝から暑い夏は、朝食が大切なので夏野菜を入れました。色とりどりの野菜を入れて、元気が出る栄養たっぷり朝ごはんにしました。いちばん苦労したのは「ココット」です。野菜のならべ方や、チーズ、卵のかけ方をととても苦労しました。
夏だから、すずしく作れる朝ごはん 白河市立 白河第五小学校6年 坂本 知優さん		<ul style="list-style-type: none"> ・豆とひじきのごはん ・きゅうりの冷たいみそ汁 ・ここっとエッグ ・レタスととうふのサラダ 	夏は暑いので、あまり火を使わずすずしく作れる朝ごはんを考えました。コンロの火を使わないので、子どもでも安全で料理しやすいと思います。朝だから、さっぱりと食べられて、バランスよく栄養がとれるメニューを考えました。
福島ヘルシー朝ごはん 南相馬市立 鹿島小学校6年 菊池 尚志さん		<ul style="list-style-type: none"> ・釜揚げしらす丼 ・大根と高野豆腐のみそ汁 ・ひじき入り卵焼き ・きゅうりの酢の物 ・デザート 	知人からいただいた福島県産の食材を使って、健康的な朝ごはんを作りました。それぞれの食材の素材を生かせるようにメニューを考え、食欲をそそるよう、色どりにも気を配りました。特に、卵の味付けにこだわりました。
DHA・EPAもまるごと摂って、夏をのりきれ！朝ごはん 双葉町立 双葉北小学校6年 大高 欣士さん		<ul style="list-style-type: none"> ・サバとしょうがの炊き込みご飯 ・ズッキーニとなすのみそ汁 ・のりベーコンエッグ ・きゅうりの梅オクラあえ ・デザート 	ぼくは魚が苦手です。だから、苦手な魚を大好きなお米と一緒に炊き、その中に生姜を少し多めに入れることで、臭みをやわらげ食べやすくなるように工夫をしました。また、できるだけ夏野菜を多く使って、彩りよくしました。

