

食育だより

令和6年1月22日

6号

碧南市教育委員会

第16回ほくたち、わたしたちにまかせてかんたん碧南朝ごはん ～朝から野菜をたくさん食べよう～ クッキングコンテスト

小学校5・6年生の児童を対象に、地場産物を使った「主食・おかず・汁物」の朝ごはんの献立を募集しました。今年度は903名の応募があり、5名が書類審査を通過しました。令和5年12月26日（火）にあおいパーク料理加工室にて本選を行いました。結果は以下のとおりです。（敬称省略、奨励賞は学校順に記載）

朝ごはんクッキングコンテスト結果発表

賞	学校名	学年	氏名	料理名
最優秀賞	棚尾小学校	6年	横田 結心	野菜たくさん朝ごはん
優秀賞	日進小学校	5年	石橋良大郎	げきうま元気なへきなん朝ごはん
奨励賞	中央小学校	5年	村松 英祐	栄養万点カラフル朝ご飯
	大浜小学校	6年	磯貝 心希	碧南美ナスで朝ごはん
	西端小学校	6年	上野 妃華	朝からもりもりしらすトースト

★★ 受賞者のみなさんの感想 ★★

家族に食べてもらって「おいしい」と言ってくれた時が一番うれしかった。

これからも料理をするときに火の強さ、時間、切り方を工夫してやりたい。

コンテストの前は、できなかったことが、家族からのアドバイスでできるようになった。



コンテストの前は料理をしなかったけど、コンテストの練習をするうちに料理が楽しくて、料理を作ることもいいなと思った。

料理をとおして人と関わることができてよかった。これからは、もっと料理を作って、食べた人と関わり、人の笑顔を増やしていけたらなと思った。



保護者の感想

- ・落ち着いて料理ができていたのでよかった。
- ・家で困っているとすぐに手を差し伸べていたが、見守る中で自分自身で成長する姿を見ることができた。
- ・どうしたらおいしく作れるか、家族で話し合いながら練習した。これを機にもっと料理が好きになると嬉しい。
- ・コンテストのために何回も練習してきて、「お母さんが体調不良の時は作ってあげる」とたのもしい一言をいってくれた。料理について学ぶよい経験になった。
- ・コンテストをきっかけに自分の住んでいる市の特産物を知ることができ、他の面からも勉強になった。

作ってみよう！コンテスト最優秀作品

野菜たくさん朝ごはん



	<材料 3人分>	<作り方>
主食	バケツ 9枚 さば 缶 190g じゃがいも 小1個 トマトソース 適量 葉しょうが 1本 とろけるチーズ 適量	① バケツを1cmの厚さに切る。葉生姜は千切りにする。 ② じゃがいもをスライサーで薄く切り、600wで1分電子レンジで加熱する。 ③ バケツにトマトソースをぬり、さば・じゃがいも・チーズの順にのせ、オーブントースターで2分焼く。 ④ 葉しょうがを振りかける。
おかず	サラダチキン 100g なす 1本 オクラ 3本 トマト 1個 きゅうり 1/2本 とうもろこし (缶) 60g オリーブ油 適量 ●しょうゆ 大さじ1/2 ●オリーブ油 大さじ1 ●りんご酢 大さじ1 ●すりおろし玉ねぎ 小さじ1	① トマト・きゅうり・なすは8mm角、オクラは5mmの輪切り、サラダチキンは一口大に切る。 ② オリーブ油でなすを炒める。 ③ ●の調味料を混ぜ合わせる。 ④ 器に野菜とサラダチキンを盛りつけ、③のドレッシングをかける。
汁もの	玉ねぎ 1/2個 トマト 1個 とうもろこし (缶) 70g キャベツ 2～3枚 牛乳 200ml 顆粒コンソメ 小さじ2 ミックスみそ 小さじ2 水 150ml	① 玉ねぎはみじん切り、トマトは小さめのさいの目切り、キャベツは一口大にちぎる。 ② なべに水と玉ねぎ・トマトを入れて少し煮る。 ③ 残りの野菜・牛乳・みそを加えて煮る(煮たて過ぎないように注意する)。 ④ あら熱をとって、冷蔵庫で冷やす。

※碧南市産の食材は**太字**になっています。

3月～7月にかけて、給食に受賞作品が登場します。どの料理が出てくるのか、お楽しみに！

