

食育だより

令和5年1月23日

6号

碧南市教育委員会

第15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850名の応募があり、5名が書類審査を通過しました。第13回、第14回は新型コロナウイルス感染症対策のため、本選を中止としましたが、令和4年12月27日（火）、3年ぶりに本選を行いました。結果は以下のとおりです。（敬称省略）

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	西端小学校	5年	土屋 珠久	朝から碧南をまるごといただきます！！
優秀賞	棚尾小学校	5年	大野 玖琉	カレーサバサンド
奨励賞	大浜小学校	6年	伊藤 璃子	碧南たっぷり元気定食
	西端小学校	6年	杉浦 翔麻	栄養満点のパスタ、夏野菜のおひたし、野菜のスープ
	西端小学校	6年	鳥居 眞子	レモンの朝食で目をさましてみりん！！

★★ 受賞者のみなさんの感想 ★★

コンテストを通して料理を作る大変さや片付けの苦労を知りました。

家族に食べてもらった時に「何回食べてもおいしいね。」と言ってもらえてうれしかった。

クッキングコンテストを通じて料理の大変さと楽しさが分かった。今後もまた料理を続けていきたい。

初めは失敗ばかりしていたが、やっていくにつれて上手になっていき、1時間で3食作れるようになった。これからも両親のお手伝いをしていければいいと思う。

何回も練習して家族に食べてもらい、アドバイスをしてもらった。作った時に「おいしい」と言ってもらえたのがうれしかった。



保護者の感想

- ・何回も練習していく中で、一人で全てができるようになっていく成長過程を見られたことはすごくよかった。
- ・碧南の食材を使用したレシピを考える中で、自分の住んでいる土地の“おいしいもの”に理解を深める良いきっかけになった。
- ・コンテストにむけ、家族みんなで応援し参加となり、よかった。
- ・本選に向けて自ら何度も練習し、頑張る姿がとても素敵だった。
- ・作ることに興味をもつようになり、こうしたらもっとおいしく出来るんじゃないかな？など考えられるようになった。

作ってみよう！コンテスト最優秀作品

朝から碧南をまるごといただきます！



	<材料 3人分>	<作り方>
碧南ピザ	食パン 8枚切り 3枚 しらす 大さじ3 きざみのり 3g 葉ねぎ 1本 ミニトマト 6個 ピザ用チーズ 40g 赤しそ粉 小さじ1 マヨネーズ 30g	① 食パンを麺棒で軽くつぶす。 ② パンにマヨネーズを塗る。 ③ しらすを散らす。 ④ きざみのりを散らす。 ⑤ 葉ねぎを小口切りにして散らす。 ⑥ ピザ用チーズをのせる。 ⑦ トースターで5分焼く。 ⑧ 赤しそ粉を散らす。 ⑨ ミニトマトを飾る。
碧南ミルフィュー	なす 1/2本 トマト 1個 玉ねぎ 1個 スライスベーコン 6枚 青じそ 3枚 青じそドレッシング 大さじ3 塩こしょう 少々 オリーブオイル 大さじ2	① なすは5mmの厚さに切る。トマト、玉ねぎは5mmの厚さの輪切りにする。 ② 青じそは千切りにする。ベーコンは半分に切る。 ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1/2ひいて、ベーコンを両面焼く。 ④ オリーブオイル大さじ1を入れて、なすを両面焼く。 ⑤ フライパンにオリーブオイルを大さじ1/2ひいて、玉ねぎを両面焼く。 ⑥ 皿に、トマト、ベーコン、なす、玉ねぎの順に2回繰り返し重ねて盛る。 ⑦ 青じそをトッピングして、青じそドレッシングをかけ、縦半分に切る。
碧南チャウダー	にんじん 1/2本 ジャがいも 1/2個 白菜 1枚 キャベツ 1枚 落花生(水煮) 30g とうもろこし(水煮) 30g 水 800cc コンソメ 15g 塩 10g 牛乳 200cc バター 10g 小麦粉 15g 砂糖 10g 葉ねぎ 1本	① にんじん、じゃがいもの皮をむき、1cmのサイコロ状に切る。 ② 白菜とキャベツを2cm角に切る。 ③ 鍋に水800ccを入れて火にかけ、にんじん、じゃがいもを入れ、柔らかくなるまで煮る。 ④ フライパンにバターを入れて溶かし、小麦粉を入れ、混ぜる。牛乳を少しずつ入れ、クリーム状にする。 ⑤ ③に白菜とキャベツを入れて、くったりしたら落花生(水煮)ととうもろこし(水煮)を入れる。 ⑥ ④のクリームを鍋に入れてコンソメ、塩、砂糖で味をつける。 ⑦ 葉ねぎを散らす。

※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！

