

食育だより

令和7年1月23日
6号
碧南市教育委員会

第17回ぼくたち、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764名の応募があり、5名が書類審査を通過しました。令和6年12月25日（水）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	日進小学校	6年	石橋良大郎	へきなんの栄養たっぷり朝ごはん
優秀賞	中央小学校	6年	村松 英祐	栄養満点かん単朝ごはん
奨励賞	棚尾小学校	6年	斎藤 涼介	野菜たっぷりレインボー
	棚尾小学校	6年	富田 桜良	簡単&ヘルシー野菜たっぷり朝ごはん
	鷺塚小学校	6年	田中 彩葉	朝から気分スッキリ！元気をつける朝ごはん

★★ 受賞者のみなさんの感想 ★★

自分の全力が出せたと思うので、今後はもっと上手にできるように料理のうでをあげていきたい。

家族に食べてもらったときは、みんなおいしいと言ってくれてうれしかった。

料理はいろいろなことを考えながらだったり、たくさんの工夫をして、いつも食べている料理になるのだなとあらためて実感しました。これからもたくさん料理をしていきたい。



家でしっかり練習した通りにやることができた。おいしくなるようにがんばって作ることができた。

これからは、お母さんがいない時などに、自分で作って生活に役立てていきたい。

保護者の感想

- ・準備不足のところを自分で考えてカバーしているところを見ることができ、とても頼もしく成長を感じた。
- ・本人の好きなものばかりで作った朝ごはんですが、今後もいろいろと考えながら楽しく作れたらいいと思う。
- ・家で何度も練習して挑んだコンテストで子どもの成長を感じ、嬉しい気持ちで毎日手伝った。
- ・段取りを考えて手際よく料理を進めていく姿を見て、成長を感じた。安心して包丁や火の元を任せられるようになり、お手伝いしてくれる日もあり頼もしく感じる。
- ・練習の過程で料理って楽しいなと何度も言っていたのが印象的だった。これからも食べ物を作る楽しさを持ち続けていろいろなことにチャレンジしてほしい。

作ってみよう！コンテスト最優秀作品

へきさんの栄養たっぷり朝ごはん



	<材料 3人分>		<作り方>
主食	ごはん	450g	① フライパンにごま油をひく。 ② たまごを入れて炒める。 ③ しらすを入れる。 ④ ごはんを入れて、しょうゆで味つけする。
	たまご	3個	
	しらす	45g	
	しょうゆ	大さじ1	
	ごま油	大さじ1	
おかず	とりもも肉	180g	① 袋にとり肉、白だし、赤しそふりかけ、ごま油を入れて、よくもみこんで、下味をつける。 ② 耐熱容器に①のとり肉を並べ、オーブントースターで15～20分焼く。
	白だし	大さじ1.5	
	赤しそ ふりかけ	1g	
	ごま油	大さじ1	
	ミニトマト	3個	
汁もの	じゃがいも	100g	① ジャがいも、にんじんはいちょう切り、ほうれん草はざく切りにする。 ② なべに水を入れ、にんじんを入れて沸騰させる。 ③ ジャがいもを入れる。 ④ 調味料で味付けをする。 ⑤ そうめん、とうもろこしを入れる。 ⑥ ほうれん草を入れる。
	ほうれん草	45g	
	にんじん	1/2本	
	こしょう	少々	
	とうもろこし	45g	
	そうめん	21g	
	中華スープの素	小さじ2	
	白だし	小さじ1	
	水	300～400cc	

※碧南市産の食材は**太字**になっています。

すべての料理に碧南の地場産物を使用しました。味付けは、みんなが食べやすいように工夫しました。成長期に必要な栄養素がとれるように工夫しました。



今後、給食に受賞作品が登場する予定です。どの料理が出てくるのか、楽しみに！

