

食育だより

令和8年1月23日

6号

碧南市教育委員会

第18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793名の応募があり、5名が書類審査を通過しました。令和7年12月24日（水）にあおいパーク調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	新川小学校	5年	杉浦 颯哉	碧南の野菜いっぱい朝から元気ごはん
優秀賞	中央小学校	6年	村松 佳歩	今日も朝から元気っスごはん
奨励賞	中央小学校	5年	神谷 芽依	碧南のおいしさたっぷり朝ごはん
	西端小学校	5年	上野 龍駕	食べて元気もりもり朝ごはん
	西端小学校	5年	山田 彩晴	

★★ 受賞者のみなさんの感想 ★★

野菜を固いままにならないように焼くところをがんばった。家でご飯を作って、お母さんのことを助けてあげたい。

緊張して作り方を忘れてしまったけど、肉をこがさないように上手に焼けた。

3品を同時に作るのが何より大変だったけれど、順番を自分で紙にまとめて色分けして分かりやすいようにした。家族に食べてもらった時に、笑顔になってくれたことが、とてもうれしかった。

じゃがいもが、緑色だったり、やわらかくならなかったりしたけど、料理を完成できるようにがんばった。

自分で1回調理して、とても大変だったのに、家族は毎日やってくれていることに気づいた。



保護者の感想

- ・このコンテストをきっかけに家で料理をする機会が増え、毎日ごはんを作る大変さを分かってもらえたように感じた。
- ・一食分全て自分で作ったことはなかったため、本人の自信につながったように思う。とてもよい経験だった。
- ・これから、もっと食べることに興味をもち、食べたいものを自分で作ることでできる子に育ててほしい。
- ・家では何度も練習し、兄弟たちにも、いろいろ聞いたりしていた。本番までに不安もあったと思うが、1つのことをやりとげることができ、1つ成長できたのではと思った。
- ・お手伝いはあまりしなかったが、本選に参加するにあたり、すすんで料理のお手伝いをするようになった。

作ってみよう！コンテスト最優秀作品

碧南の野菜いっぱい朝から元気ごはん



料理名		<材料 3人分>		<作り方>
主食	野菜たっぷりチャーハン	ごはん	300g	① ねぎは小口切り、にんじん5mm角切り、キャベツは荒いみじん切り、とうもろこしは芯から外しておく。 ② ボウルにごはんと溶き卵、しらす、白だしを入れ混ぜ合わせる。 ③ フライパンにサラダ油を入れ、にんじん、とうもろこしを入れる。 ④ 火が通ったら、ねぎ、キャベツを炒め、塩こしょうを入れる。 ⑤ ②を加えて、パラパラになるまで炒める。
		白ねぎ	40g	
		にんじん	80g	
		とうもろこし	80g	
		キャベツ	60g	
		しらす	40g	① さつまいもは皮をむき、1.5 cm切りにする。じゃがいもは皮をむき、1 cm角切りにする。 ② さつまいもとじゃがいもをたっぷりの水にさらした後、水気をきって耐熱ボウルに入れる。 ③ ラップをかけ、電子レンジで 600w3分加熱し、水気をきる。 ④ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、③を入れて、弱火で焼き色がつくまで焼く。 ⑤ キッチンペーパーにのせて、油をきる。 ⑥ ●印の調味料を同じフライパンに入れて煮つめる。タレが半量くらいになったら⑤を入れて、タレをからめる。 ⑦ 黒いりごまをふる。
		卵	2個	
		白だし	大さじ2	
		塩こしょう	少々	
		サラダ油	大さじ1/2	
おかず	2種類のいもの大学いも	さつまいも	200g	① さつまいもは皮をむき、1.5 cm切りにする。じゃがいもは皮をむき、1 cm角切りにする。 ② さつまいもとじゃがいもをたっぷりの水にさらした後、水気をきって耐熱ボウルに入れる。 ③ ラップをかけ、電子レンジで 600w3分加熱し、水気をきる。 ④ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、③を入れて、弱火で焼き色がつくまで焼く。 ⑤ キッチンペーパーにのせて、油をきる。 ⑥ ●印の調味料を同じフライパンに入れて煮つめる。タレが半量くらいになったら⑤を入れて、タレをからめる。 ⑦ 黒いりごまをふる。
		じゃがいも	200g	
		サラダ油	大さじ1	
		黒いりごま	大さじ1	
		●三温糖	大さじ3	
		●本みりん	大さじ2	① 玉ねぎは薄く半月切り、にんじんは千切り、木綿豆腐は1cm角切りにする。 ② ほうれん草は、ゆでて、3cmの幅に切る。 ③ 卵は溶いておく。片栗粉は水で溶いておく。 ④ なべに 600mlの水を入れ、玉ねぎ、にんじんを煮る。 ⑤ 白だし、ほうれん草、木綿豆腐を入れ、軽く煮立てる。 ⑥ 片栗粉を入れ、よくかき混ぜる。 ⑦ 再び、軽く煮立ったら、卵を糸のように垂らして入れる。
		●しょうゆ	小さじ1	
		●酢	小さじ1	
		たまねぎ	100g	
		にんじん	80g	
		ほうれん草	100g	① 玉ねぎは薄く半月切り、にんじんは千切り、木綿豆腐は1cm角切りにする。 ② ほうれん草は、ゆでて、3cmの幅に切る。 ③ 卵は溶いておく。片栗粉は水で溶いておく。 ④ なべに 600mlの水を入れ、玉ねぎ、にんじんを煮る。 ⑤ 白だし、ほうれん草、木綿豆腐を入れ、軽く煮立てる。 ⑥ 片栗粉を入れ、よくかき混ぜる。 ⑦ 再び、軽く煮立ったら、卵を糸のように垂らして入れる。
		木綿豆腐	150g	
		卵	1個	
		水	600ml	
		白だし	大さじ3	
		片栗粉	大さじ1	① 玉ねぎは薄く半月切り、にんじんは千切り、木綿豆腐は1cm角切りにする。 ② ほうれん草は、ゆでて、3cmの幅に切る。 ③ 卵は溶いておく。片栗粉は水で溶いておく。 ④ なべに 600mlの水を入れ、玉ねぎ、にんじんを煮る。 ⑤ 白だし、ほうれん草、木綿豆腐を入れ、軽く煮立てる。 ⑥ 片栗粉を入れ、よくかき混ぜる。 ⑦ 再び、軽く煮立ったら、卵を糸のように垂らして入れる。
		水	大さじ1	
			大さじ1	
汁もの	野菜たっぷり白だしスープ	たまねぎ	100g	① 玉ねぎは薄く半月切り、にんじんは千切り、木綿豆腐は1cm角切りにする。 ② ほうれん草は、ゆでて、3cmの幅に切る。 ③ 卵は溶いておく。片栗粉は水で溶いておく。 ④ なべに 600mlの水を入れ、玉ねぎ、にんじんを煮る。 ⑤ 白だし、ほうれん草、木綿豆腐を入れ、軽く煮立てる。 ⑥ 片栗粉を入れ、よくかき混ぜる。 ⑦ 再び、軽く煮立ったら、卵を糸のように垂らして入れる。
		にんじん	80g	
		ほうれん草	100g	
		木綿豆腐	150g	
		卵	1個	
		水	600ml	① 玉ねぎは薄く半月切り、にんじんは千切り、木綿豆腐は1cm角切りにする。 ② ほうれん草は、ゆでて、3cmの幅に切る。 ③ 卵は溶いておく。片栗粉は水で溶いておく。 ④ なべに 600mlの水を入れ、玉ねぎ、にんじんを煮る。 ⑤ 白だし、ほうれん草、木綿豆腐を入れ、軽く煮立てる。 ⑥ 片栗粉を入れ、よくかき混ぜる。 ⑦ 再び、軽く煮立ったら、卵を糸のように垂らして入れる。
		白だし	大さじ3	
		片栗粉	大さじ1	
		水	大さじ1	

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、お楽しみに！

