

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 鳩哉 | 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、お母さんのことを見てあげたい。

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も大変だったけれど、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のできる子に育ってほしい。
- 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 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 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 | 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、ど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。 |
| おかず | 2種類のいもの大學いも | さつまいも 200g 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 ●しょうゆ 小さじ1 ●酢 小さじ1 | 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 キッキ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。 |
| 汁もの | 野菜たっぷり白だしスープ | たまねぎ 100g にんじん 80g ほうれん草 100g 木綿豆腐 150g 卵 1個 水 600ml 白だし 大さじ3 片栗粉 大さじ1 水 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。 |

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！

