

小学校下学年の部

【最優秀賞】

<p>おおきくなあれ！えいようリレーあさごはん</p>	<p>郡山市立桜小学校 1年 武藤 あさひ さん</p>
<p>カラフルカルシウムおにぎり はなまるみそしる ミネラルかみかみサラダ あつあげ！！おこのみやき げんきかいふくヨーグルト</p>	<p>ミネラルかみかみサラダ あつあげ！！おこのみやき</p>
	<p>【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】</p> <p>4がつにおとうとがうまれました。おとうとは、まだじぶんでたべることができません。おかあさんとおして、えいようをもらっています。なので、からだをつくるタンパクしつやカルシウムをたくさんとれるこんだてをかんがえました。ほうちょうやひをなるべくつかわずにつくれるようにしました。わたしからおかあさん、そしておとうとへバトンがつながりますようにと、がんばってつくりました。</p>
<p><カラフルカルシウムおにぎり> 材料（2人分） ・ごはん 200g ・しらす 20g ・スライスチーズ 1まい ・たまご 1こ ・あおのり 1g 作り方 ①チーズはこまかくちぎる。 ②たまごはレンジでいりたまごにする。（600Wで1ぷんかねつし、まぜてから30びょうかねつする。） ③ごはん、しらす、ちぎったチーズ、いりたまご、あおのりをまぜる。 ④まるくおにぎりをつくる。</p> <p><はなまるみそしる> 材料（2人分） ・せんだいふ 1ぽん（25g） ・ちんげんさい 1かぶ ・かつおぶし 10g ・みそ 25g ・みず 400mL 作り方 ①せんだいふは、ひとくちだいにきって、ぬるまゆにつけてもどす。 ②ちんげんさいは、2センチくらいにきる。 ③ふっとうさせたおゆに、かつおぶしをてでこまかくしながらいれる。 ④ちんげんさいのくきのぶぶんをさきにいれ、そのあとはっぱのぶぶんとせんだいふをいれてにる。 ⑤みそをとかしていれる。 ⑥ちんげんさいのくきのぶぶんをおはなにみえるようにもりつける。</p>	<p><ミネラルかみかみサラダ> 材料（2人分） ・きりぼしだいこん 20g ・わかめ 20g ・ミニトマト 6こ ・マヨネーズ 12g ・すりごま 10g ・しょうゆ 3mL 作り方 ①きりぼしだいこんは、みずであらい、10ぷんおいておく。 ②わかめは、みずにつけてしおをとり、ひとくちだいにきる。 ③もどしたきりぼしだいこん、わかめ、マヨネーズ、すりごま、しょうゆをあわせる。 ④ミニトマトといっしょにもりつける。</p> <p><あつあげ！！おこのみやき> 材料（2人分） ・あつあげ 1まい ・マヨネーズ 5g ・おこのみやきソース 5g ・かつおぶし 2g ・あおのり 1g 作り方 ①あつあげはひとくちだいにきる。 ②オーブントースターで、あつあげを3ぷんやく。 ③あつあげに、ソース、マヨネーズ、かつおぶし、あおのりをトッピングする。</p> <p><げんきかいふくヨーグルト> 材料（2人分） ・ヨーグルト 80g ・あまざけ 80g ・ブルーベリー 10つぶ 作り方 ①ヨーグルトとあまざけをまぜあわせる。 ②ブルーベリーをトッピングする。</p>

【優秀賞】

<p>夏の畑のおくりもの</p> <p>二本松市立岳下小学校</p> <p>3年 山田 晏士 さん</p>		<p>【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】</p> <p>野さいやブルーベリーは全ぶおじいちゃんの畑でとれました。朝、仕事でいそがしいおじいちゃんのためにパパッと食べられるようにおにぎりにしました。</p> <p>工夫したところはぼくはまだ、あげものができないので「なんちゃってコロッケ」にしました。油あげをうらがえしてじゃがいもなどをつめてやきました。サクサクしていて本当のコロッケみたいです。</p> <p>あと、ゴーヤーチャンプルを福島風にしました。しまどうふのかわりにしみどうふを使いました。</p>
<p>おっと！くらっと夏バテに！レンジで楽チン！オクラづくしの朝ごはん</p> <p>矢吹町立善郷小学校</p> <p>3年 西垣 玲香 さん</p>		<p>わたしは、オクラが大好きで、にわでたくさんのおくらをそだてています。オクラをふんだんに使った朝ごはんです。火がこわいのでレンジだけで安全に作れるごはんを考えました。工夫したところは、料理の前に全てのオクラを塩でこすり、下しよ理をしてレンジでかねつしておくことです。切ったりまいたりするだけで一品ができる時短料理になっています。オクラ以外のトマト、シソ、ナスも家のにわでしゅうかくしました。オクラはめんえきりよくを上げる野さいなので、夏バテぼうしにぜひどうぞ！</p>
<p>新！トマトたっぷりあさごはん</p> <p>会津若松市立城西小学校</p> <p>2年 小椋 百華 さん</p>		<p>トマトが大すきなので、きょ年のようにトマトをたっぷりつけたメニューを考えました。今年は、自分で作ったやさいをつかいました。きょ年はじめて、食べた車ふのりょうりにちょうせんしてみました。アスパラやとうもろこしなど、きせつのやさいをたくさんつかいました。かんたんにつくれるようにくふうしました。</p>
<p>いわきの夏☆ワンプレート朝ごはん</p> <p>いわき市立夏井小学校</p> <p>3年 渡邊 結香 さん</p>		<p>社会科でいわき市のかまぼこについて学習しました。その他に、いわき市の有名な食ざいは何があるのか調べ、その食ざいを使ったメニューにしました。</p> <p>また、お盆に行われるじゃんがらの歌に出てくるりょう理もと入れ、いわきの夏を感じてもらえるようにしました。</p> <p>野さいは、お家の畑でとれた物を使いました。</p> <p>かまぼこピザは、オーブントースターを使ったので、かんたんに作ることができました。</p>
	<p>コーンしらすおにぎり ミニトマトのピクルス</p>	<p>かまぼこピザ いんげんのごまよごし ブルーベリーヨーグルト なすとみょうがのみそしる</p>

【優良賞】

<p>1 ねんせいでもひとり でつくるぞあさご はん</p> <p>郡山市立西田学園</p> <p>1 年 橋本 和奏 さん</p>		<p>じいじがつくったやさいとジャム、ばあば がつけたかりかりうめをつかって、いそがし いあさでもかんたんにするごはんをつく るぞ！</p> <p>いそどりよく、やさいやたまご、さかな、 きのこ、ごまなど「まごわやさしい」あさご はんをめざしました。</p>
<p>白河のめぐみ！カラ フルえいようモリモ リ朝ごはん</p> <p>白河市立白河第三小 学校</p> <p>2 年 鈴木 杏 さん</p>		<p>わたしはやさいがにがてでよくのこして しまいます。なつやすみは、じいじやおじさ ん、じぶんでつくったやさいでれいぞうこが パンパンです。じぶんでついたりようりな らたべられるかもしれないとおもい、こんか いちょうせんしようとおもいました。</p> <p>ごはんがたきあがる 40 分で、わたしが つくれるメニュー、おいしくたべられそうでな つにピッタリのあじは？とたくさんかんが えて4品をきめました。</p> <p>一つ一つがむずかしくとてもたいへん でしたが、かぞくのみんながおいしい！とおか わりをしてくれたのがとてもうれしかった です。またぜったいつくろうとおもいます。</p>
<p>夏野さい三色おにぎ り朝ごはん</p> <p>只見町立明和小学校</p> <p>3 年 矢沢 奏穂 さん</p>		<p>じいちゃんばあちゃんが作ったやさいを たくさん入れました。スクランブルエッグの 玉ねぎをよくいためたところをがんばりま した。</p> <p>三色おにぎりは、色合いを工夫しながら作 りました。しそジュースは、ばあちゃんが作 ってくれました。</p>
<p>あつい夏にまけない カラフルごはん</p> <p>南相馬市立原町第二 小学校</p> <p>3 年 渡辺 倫太郎 さん</p>		<p>家でとれた野さいをつかって、あつい夏に まけないカラフルな朝ごはんを作りました。 洗い物や時間をかけないごはんにしまし た</p>
	<p>枝豆とこんぶのごはん きのこたっぷりみそ汁 なすのカラフル焼き コロコロはんぺんボール バナナヨーグルト</p>	