

小学校下学年の部

【最優秀賞】

おおきくなあーれ！えいようリレーあさごはん	郡山市立桜小学校 1年 武藤 あさひ さん
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>【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。おかあさんをとおして、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></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 200 g スライスチーズ 1まい あおのり 1 g しらす 20 g たまご 1こ <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> チーズはこまかくちぎる。 たまごはレンジでいりたまごにする。(600Wで1分かねつし、まぜてから30秒ようかねつする。) ごはんに、しらす、ちぎったチーズ、いりたまご、あおのりをまぜる。 まるくおにぎりをつくる。 <p><はなまるみそしる></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> せんだいふ 1ぽん (25 g) ちんげんさい 1かぶ かつおぶし 10 g みず 400 mL みそ 25 g <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 ちんげんさいは、2センチくらいにきる。 ふつとうさせたおゆに、かつおぶしをでこまかくしながらいれる。 ちんげんさいのくきのぶぶんをさきにいれ、そのあとはっぽのぶぶんとせんだいふをいれてにする。 みそをとかしていれる。 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><ミネラルかみかみサラダ></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> きりぼしだいこん 20 g ミニトマト 6こ すりごま 10 g わかめ 20 g マヨネーズ 12 g しょうゆ 3 mL <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> きりぼしだいこんは、みずであらい、10分おいておく。 わかめは、みずにつけてしおをとり、ひとくちだいにきる。 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。 ミニトマトといっしょにもりつける。 <p><あつあげ！！おこのみやき></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> あつあげ 1まい おこのみやきソース 5 g かつおぶし 2 g マヨネーズ 5 g あおのり 1 g <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> あつあげはひとくちだいにきる。 オープントースターで、あつあげを3分やく。 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><げんきかいふくヨーグルト></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト 80 g ブルーベリー 10つぶ あまざけ 80 g <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ヨーグルトとあまざけをまぜあわせる。 ブルーベリーをトッピングする。

【優秀賞】

<p>夏の畑のおくりもの 二本松市立岳下小学校 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】 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。 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。 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 矢吹町立善郷小学校 3年 西垣 玲香 さん</p>		<p>わたしは、オクラが大好きで、にわでたくさんのオクラをそだてています。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、下しょ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 会津若松市立城西小 学校 2年 小椋 百華 さん</p>		<p>トマトが大好きなので、きょ年のようにトマトをたっぷりつかっ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、食べた車ふのりようりにちよ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☆ワンブ レート朝ごはん いわき市立夏井小学校 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。 また、お盆に行われるじやんがらの歌に出てくるりよう理もとり入れ、いわきの夏を感じてもらえるようにしました。 野さいは、お家の畑でとれた物を使いました。 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>

【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>じいじがついたやさいとジャム、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できるごはんをつくるぞ！</p> <p>いろいろよく、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>おにぎり みそしる ピーマンカップ きゅうりのさばかんあえ ヨーグルト</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、じぶんでつい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ぬないとおもい、こんかいちよ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！とおかげをしてくれたのがとてもうれしかったです。またぜったいこううとおもいます。</p>
		<p>とうもろこしごはん 夏みそしる！（なすとおくらとたまごのコラボ） きゅうりとトマトのすっぱ！あえ ジャガベーガレット</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>三色おにぎり コンソメスープ スクランブルエッグ ズッキーニピザ やさいしそジュース</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。</p> <p>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>