

小学校上学年の部 【最優秀賞】

いわきの郷土料理と有機栽培 新鮮夏野菜で栄養満点朝ごはん	いわき市立永崎小学校 6年 馬目 結衣 さん
コーンとうめぼしのさっぱりごはん 夏野菜みそ汁 ハートの形のさんまのポーポー焼き トマトとオクラのスクランブルエッグ ズッキーニとヤングコーンのニコちゃん焼き ひじきとピーマン、ちくわの和えもの トマトとたまねぎのさっぱりマリネ	
	<p>【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】</p> <p>今年は、地元いわきの郷土料理さんまのポーポー焼きをさんまの缶詰を使って簡単に作れるよう、栄養、見た目もかわいくハートの形にして作りました。</p> <p>夏野菜は、山さと農園さんの有機栽培夏野菜を使って、栄養や盛り付けの工夫、色彩のバランスも考えて作りました。</p> <p>また、お米は地元の Iwaki Laiki (いわきライキ米) を使い、みそ汁は手削りした、かつお本枯節のだしで優しい味付けにしました。</p>
<p><コーンとうめぼしのさっぱりごはん></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米 (いわきライキ米) 160 g ・水 240 mL ・うめぼし 1こ ・コーン 適量 ・大葉 1枚 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①米を洗い、炊飯器でごはんを炊く。 ②うめぼしの種を取り、細かくする。 ③大葉を細かく切る。 ④炊けたごはんの上に、コーンと細かく刻んだうめぼしと大葉を盛りつける。 	<p><ハートの形のさんまのポーポー焼き></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんま水煮缶 150 g ・油 適量 ・大葉 1枚 ・みそ 小さじ1 ・片栗粉 20 g ・長ねぎ 40 g ・しょうが ひときれ <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①長ねぎとしょうがをみじん切りにする。 ②さんまの水煮の水分をしっかり取りほぐしておく。 ③材料を混ぜ合わせて、ハートの形のポーポー焼きを作る。 ④油をひいたフライパンで両面を焼く。
<p><夏野菜みそ汁></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きゅうり 1本 ・なす 1本 ・あぶらあげ 1枚 ・みそ 20 g ・かつおぶし 6 g ・水 480 mL <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①きゅうりはピーラーで皮をむき、輪切りにする。 ②なすは、乱切りにする。 ③あぶらあげは短冊切りにする。 ④かつお本枯節を削り器で手削りしておく。 ⑤手削りしたかつお節でだしを取る。 ⑥なすときゅうりを入れて煮る。最後にあぶらあげを入れる。 ⑦温まったらみそを入れてとかす。 	<p><ズッキーニとヤングコーンのニコちゃん焼き></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ズッキーニ 1/2本 ・ヤングコーン 2本 ・黒ごま、塩こしょう、糸切り唐辛子、油 適量 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ズッキーニを輪切りにし、ヤングコーンを半分に切る。 ②フライパンに油をひいて、ズッキーニとヤングコーンをいため、塩こしょうで味付けをする。 ③焼けたら黒ごまと糸切り唐辛子でニコちゃんの目と口を作る。
<p><トマトとオクラのスクランブルエッグ></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たまご 2こ ・ミニトマト 2こ ・オクラ 1本 ・牛乳 大さじ1 ・白だし 大さじ1 ・油 適量 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ミニトマトは半分、オクラは小口切りにする。 ②割って混ぜておいたたまごに、切ったオクラとトマト、白だし、牛乳を入れて混ぜ合わせる。 ③フライパンに油をひいていためる。 	<p><トマトとたまねぎのさっぱりマリネ></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマト 1こ ・大葉 1枚 ・酢 大さじ1 ・塩 小さじ1/2 ・オリーブオイル 大さじ1 ・さとう 小さじ2 ・粗びき黒こしょう 少々 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①トマトはくし形切りにする。 ②たまねぎはみじん切りにして、水に5分ほどさらし、しっかり水けをきってしぶる。 ③たまねぎにオリーブオイル、酢、さとう、塩、粗びき黒こしょうを混ぜ合わせてトマトにかける。 ④細かく切った大葉を入れる。
<p><ひじきとピーマン、ちくわの和えもの></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン 2こ ・ちくわ 1本 ・ひじき (ドライパック) 50 g ・マヨネーズ、すりごま、塩 適量 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ピーマンはせん切りにし、ラップをしてレンジで60秒加熱する。 ②ちくわは小口切りにする。 ③具材にマヨネーズとすりごまを入れて混ぜ合わせる。 	

【優秀賞】

野菜が大好きになれる
ほぼ丸ごと西郷カラフル朝ごはん

西郷村立小田倉小学校 6年 本田 晴仁 さん

手作りふりかけの三色おにぎり
油揚げのカリッとモッチリピザ
つくりおきで楽ちん彩りあえもの3種
野菜たっぷりスープ



つくりおきで楽ちん彩りあえもの3種

●トマトと玉ねぎのあえもの

材料 (2人分)

- トマト 1こ (100g)
- むらさき玉ねぎ 1/4こ (60g)
- しょうゆ 大さじ2
- 酢 大さじ1と1/2
- 砂糖 小さじ2
- ごま油 小さじ1

作り方

- トマトは一口大、むらさき玉ねぎはみじん切りにする。
- トマトと玉ねぎをボウルに入れ、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油を加えてあえて、ラップをして冷蔵庫に1時間くらい入れておく。

●きゅうりと長いものネバネバあえ

材料 (2人分)

- きゅうり 1本 (100g)
- 塩昆布 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- ごま油 小さじ1
- 長いも 100g
- しょうゆ 大さじ2
- 酢 大さじ1と1/2

作り方

- さいの目切りにしたきゅうりと長いも、塩昆布をポリ袋に入れる。
- しょうゆ、砂糖、酢、ごま油を加えてよくもみ込み、冷蔵庫に1時間くらい入れておく。

●キャベツとにんじんのおかかマヨあえ

材料 (2人分)

- キャベツ 1/4こ (100g)
- 塩 小さじ1/3
- 白いりごま 大さじ2
- にんじん 1/3本
- マヨネーズ 大さじ2
- かつお節 5g

作り方

- キャベツを1cm幅くらいのざく切り、にんじんを細切りにする。
- キャベツとにんじんをポリ袋に入れて、塩をふってしんなりするまでもみ込み、15分おく。
- から出た水をしぼってボウルに入れ、マヨネーズ、白いりごま、かつお節を加えてあえる。

【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

- 「まるごと西郷館」で買うことができる西郷産の野菜をたっぷり使いました。直売所なので値段もお手頃で予算内で買うことができます。
- 緑・赤・白・黄・茶・黒・紫といった多くの色を意識してとり入れたので、目でも楽しめる彩りいっぱいのメニューになりました。
- 野菜が苦手な弟でも食べられるように、主菜の油揚げピザのトッピングに副菜あえものせて食べることで、野菜をおいしく楽しみながら食べられるように工夫しました。
- 手作りのふりかけと副菜は、つくりおきができます。高校生の兄の弁当や夕食にも使うことで、両親のごはんづくりの手間をへらすこともできます。

＜油揚げのカリッとモッチリピザ＞

材料 (2人分)

- 油揚げ 1枚
- ピザ用チーズ 40g

作り方

- トースターにアルミホイルをしき、半分に切って開いた油揚げをならべる。
- チーズをのせて、茶色いこげ目がつくまで焼く。

(8分)

どのこんだても
とってもおいしそうだね



SDGsとPFCバランスを意識した、まごわやさしい会津つこの朝ごはん

会津若松市立小金井小学校 5年 湯田 陽向 さん

ニシンのまぜごはんおにぎり わかめ入りポテトサラダ
厚揚げとトマトの卵のせチーズ焼き
こづゆ風アレンジおつゆ きなこ黒みつヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

SDGs・・・持続可能な開発目標

PFCバランス・・・三大栄養素のたんぱく質：脂質：
炭水化物（3：2：5）

ま ご わ や し い こ
・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
め ま か さ い も づ
・ ・ ・ ・ ・ ・ け

会津のこづゆとおばあちゃんの作ったニシンの山しょう漬けを健康的な朝ごはんにアレンジしました。

＜ニシンのまぜごはんおにぎり＞

材料（2人分）

- ・米 150 g
- ・水 200 mL
- ・ニシンの山しょう漬け 1/2 本分
- ・梅干し 2 つ
- ・白ごま 10 g
- ・塩昆布 20 g
- ・のり 2 枚
- ・大葉 2 枚

作り方

- ①炊飯器でごはんを炊く。
- ②ニシンは細かくきざみ、梅干しはたたいておく。
- ③白いごはんに、ニシンの山しょう漬け、梅、白ごま、塩昆布を入れてまぜておにぎりにする。1つはのり、1つは大葉で包んで完成。

＜こづゆ風アレンジおつゆ＞

材料（2人分）

- ・干しいたけ 小4枚
- ・豆ふ 3 g
- ・人参 1/2 本
- ・糸こんにゃく 60 g
- ・ちくわ 1/2 本
- ・ゆでた枝豆 30 つぶくらい
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・いわしあごだし 粉末5 g
- ・水 300 mL

作り方

- ①人参は細かくうす切りにする。
- ②糸こんにゃくは、5 cmくらいに切る。
- ③ちくわはこまかく手でちぎる。
- ④なべに水と干しいたけ、人参を入れて10分にする。
- ⑤豆ふ、糸こんにゃく、ちくわ、ゆでた枝豆を入れてひとにたちさせ、めんつゆといわしあごだしを入れて完成。

体ぽかぽかスタミナたっぷりシャキッと目ざめる栄養満点朝ごはん

会津若松市立小金井小学校 5年 良田 暖喜 さん

色とりどりおにぎり かぼちゃの体ポカポカみそ汁

高野豆ふと卵のオーブン焼き

カリカリ梅のさっぱりあえ もろみそマヨサラダ

かんたんもずく酢、しょうゆ、ごま油あえ

しそシロップブルーベリーヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

・野球の日は毎日早起きで、たくさん動くので、朝ごはんでもスタミナたっぷりつけていかなければなりません。そんな朝に食べたいメニューを考えました。

「体ぽかぽか」・・・みそ汁に酒かすを入れたり、もろみみそでおなかからあたためることができます。

「スタミナたっぷり」・・・主菜は卵、高野豆ふ、牛乳、チーズと色んな食材を使いました。

「栄養満点」・・・野菜は、全部おばあちゃんが育てたおいしいものばかりです。

・かんたんに作れるように、乾物を使っています。スポーツをやっている人に、ぜひこの朝ごはんを食べてがんばってほしいです。

＜かぼちゃの体ポカポカみそ汁＞

材料（2人分）

- ・かぼちゃ 60 g
- ・たまねぎ 40 g
- ・油あげ 20 g
- ・だし汁 320 mL
- ・みそ 15 g
- ・酒かす 10 g

作り方

- ①かぼちゃはレンジでやわらかくし、一口大に切る。
- ②玉ねぎは2 cm角に切る。
- ③油あげは細切りにする。
- ④なべに、だし汁、かぼちゃ、玉ねぎ、油あげを入れて煮る。
- ⑤④にみそ、酒かすを入れて弱火で煮る。

＜もろみみそマヨサラダ＞

材料（2人分）

- ・じゃがいも 60 g
- ・いんげん 30 g
- ・まめふ 20 個
- ・もろみみそ 5 g
- ・マヨネーズ 10 g

作り方

- ①じゃがいもは一口大に切り、レンジでやわらかくする。
- ②いんげんは2 cmの長さに切り、レンジで加ねつする。
- ③まめふは水で戻しておく。
- ④もろみみそとマヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ⑤じゃがいも、いんげん、まめふをボールに入れ、合わせたもろみみそとマヨネーズと混ぜあわせる。

ねばとろさっぱり朝ご飯

南会津町立田島小学校 6年 星 憲弥 さん

さっぱり味ごはん ねばねば冷やしみそ汁
納豆巾着 トロフワハムエッグ
ねばねばサラダ ヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

- ・ねばねばパワーで夏をのり切る。
- ・ねばねばだけでなくさっぱり食べられる梅味のごはんと冷たいみそ汁も合わせることで、あきずに食べられる。
- ・納豆巾着のあぶらあげをうらがえしにすることでサクサクの食かんもたのしめる。
- ・火を使う時間も短縮できる。

〈さっぱり味ごはん〉

材料 (2人分)

- ・米 1合
- ・水 240mL
- ・うめ干し 1こ
- ・大葉 2枚
- ・ちりめんじやこ 10g

作り方

- ①米を洗い、水につけておく。
- ②大葉を大きめのみじん切りにする。
- ③米にうめ干しを入れてたく。
- ④たきあがつたらちりめんじやこをまぜて茶わんにもりつけし、大葉をちらす。

〈納豆巾着〉

材料 (2人分)

- ・あぶらあげ 2枚
- ・たまねぎ 40g
- ・納豆 40g
- ・とろけるチーズ 30g
- ・しょうゆ おこのみ
- ・サニーレタス つけ合わせ

作り方

- ①あぶらあげははしでのばし、お湯をかけ半分に切り、中をさいてうらがえしにする。
- ②たまねぎはあらみじん切りにする。
- ③納豆はついてくるたれとからしをまぜる。
- ④サニーレタスは洗っておく。
- ⑤あぶらあげに、たまねぎ、納豆、とろけるチーズを入れ、つまようじで具が出ないようとめる。
- ⑥フライパンをあたため、弱火でカリカリになるまで焼く。サニーレタスをそえ、おこのみでしょうゆをかける。

【優良賞】

元気の源！矢野目っ子朝ごはん

福島市立矢野目小学校 4年 阿蘇 結奈 さん

卵としらすとえだ豆のカラフルまぜごはん

茄子と油揚げのみそ汁 あつあげのみそマヨネーズ焼き
さっぱり！畑のきゅうりのあえもの
フルーツヨーグルトサラダ



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

〈特ちょう〉

私の住んでいる矢野目の食材（きゅうり、もも、ブルーベリー）と家族が育てた野菜（茄子、ミニトマト、しそ）を使った、心と体が元気になるれるメニューです。

〈工夫〉

- ①旬の野菜を使って、季節を感じられるメニューにしました。
- ②しらすとハムの塩味を使って、塩を使う量を減らしました。
- ③コーンやミニトマトでカラフルにしあげ、暑い日の朝でも、楽しくごはんをたべられるようにしました。
- ④汁物いがいは火を使わないので子どもでも作りやすいです。

〈卵としらすとえだ豆のカラフルまぜごはん〉

材料 (2人分)

- ・米 1合
- ・水 240mL
- ・卵 1こ
- ・しらす 10g
- ・えだ豆（むき） 20g
- ・白ごま（むきごま） 3g
- ・塩 少々

作り方

- ①米はあらって水にひたしておく。
- ②すいはんきでごはんをたく。
- ③えだ豆をゆでておく。
- ④卵をほぐして 500W の電子レンジで 20 ~ 30 秒加熱する。とちゅうあわだてきでまぜながら、いりたまごになるまで加ねつする。
- ⑤ごはんがたけたら、えだ豆、卵、しらす、白ごまをまぜる。
- ⑥味をみて、うすかつたら塩をたして完成。

〈さっぱり！畑のきゅうりのあえもの〉

材料 (2人分)

- ・きゅうり 1本
- ・ハム 4枚
- ・ツナ 20g
- ・白いりごま ひとつまみ
- ・塩 少々

作り方

- ①きゅうりははしを切り、1cmはばの細切りにする。塩もみして水気をしぶる。
- ②ハムを細く切る。
- ③きゅうりとハムとツナをまぜて、白ごまをかけたら完成。

ご当地朝ご飯

郡山市立行健第二小学校 6年 萬田 橙知 さん

枝豆たぬきご飯 冷せいみそ汁
いか人参ピザ クリームボックス風ヨーグルト
三五八づけ のりときのこあえ



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

福島ならではのいか人参、三角あげ、三五八づけ、クリームボックスをメニューに入れました。また、庭で育てたミニトマトや枝豆を材料にしました。みそ汁を冷たくすることで朝の時短になり、いそがしい朝でも簡単に準備できます。

＜枝豆たぬきご飯＞

材料 (2人分)

・米	1合	・水	240mL
・枝豆 (むき身)	60g	・天かす	20g
・塩こんぶ	5g	・めんつゆ	大さじ2~3

作り方

- ①米を洗い、水につける。
- ②めんつゆに天かすをつける。
- ③枝豆はさやから豆を出す。
- ④すい飯器で米をたく。
- ⑤たいたご飯に、枝豆、塩こんぶ、天かす、めんつゆを混ぜる。

＜いか人参ピザ＞

材料 (2人分)

・三角あげ	2枚	・オーロラソース	20g
・いか人参	40g	・とけるチーズ	20g

作り方

- ①三角あげは半分に開く。
- ②マヨネーズとケチャップを混ぜ、オーロラソースを作る。
- ③三角あげを開き、オーロラソースをぬる。
- ④いか人参をのせる。
- ⑤とけるチーズをのせる。
- ⑥トースターで焼き目が付くまで焼く。

夏の暑さをふき飛ばせ！！さっぱり栄養満点朝ごはん

相馬市立桜丘小学校 6年 佐々木 維千 さん

うめ～しらすごはん 栄養満点豆乳スープ
なすと厚あげのにびたし トマトのユーリンチー
福島県産モモの自家製ヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

とても暑い夏で食欲がない時でも、さっぱり食べられて栄養満点な朝ごはんを考えました。野菜は祖父母が大切に育てた栄養満点な夏野菜を7種類使いました。ごはんには、相馬産のしらすを使い、食感とさっぱり感を出すためにカリカリうめと大葉を使いました。豆乳みそスープには、栄養価の高いいわしのみそに缶を使い、たっぷりの野菜といっしょにスープにしました。

＜栄養満点豆乳スープ＞

材料 (2人分)

・豆乳	100mL	・水	100mL
・いわしのみそに缶	1/2缶		
・しめじ	1/4パック	・にんじん	1/2本
・きやべつ	1枚	・たまご	1こ
・しょうが	適量	・だしの素	適量
・みそ	適量	・長ねぎ	1/4本

作り方

- ①しめじは石づきをとってばらしておく。
- ②にんじんは短ざく切りにする。
- ③きやべつはちぎる。
- ④しょうがはすりおろす。
- ⑤長ねぎはななめに切って水にひたす。
- ⑥いわしのみそに缶にしょうがをいれて、なべでいためる。
- ⑦しめじ、にんじん、きやべつをくわえ、かるくいためたら、水とだしの素をくわえて煮る。
- ⑧野菜が煮えたら豆乳とみそをくわえ、ときたまごを回ししいれる。
- ⑨うつわにもったら長ねぎをそえる。

＜トマトのユーリンチー＞

材料 (2人分)

・ミニトマト	12こ	・玉ねぎ	1/4こ
・しょうゆ、す、さとう、ごま油	各大さじ1		
・ごま	少々		

作り方

- ①ミニトマトはゆむきする。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③玉ねぎ、しょうゆ、す、さとう、ごま油、ごまをまぜあわせる。
- ④ミニトマトと③をまぜあわせる。

夏野菜でど～ん（丼）と！元気な朝ごはん

南相馬市立石神第二小学校 5年 平出 悠真 さん

おツナ！？ナスピー丼 具たくさんみそしる
カラフルまめまめサラダ バナナツツヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

この朝ごはんは、朝早くから仕事でいそがしいお父さんのために作ったものです。どのメニューにも夏野菜が入っていて、カラフルな色どりで食欲をそそります。丼やみそしるでも、たくさん野菜が食べられます。丼にすることで、いそがしくても手軽に食べることができます。丼にのせる目玉焼きは、お好みで半じゅくにしてもおいしいです。この朝ごはんを食べて、暑さに負けず元気にすごしてほしいです。

＜おツナ！？ナスピー丼＞

材料（2人分）

・米	180 g	・水	270 mL
・なす	120 g	・かたくり粉	大きじ1
・ピーマン	20 g	・ごま油	小さじ2
・シーチキン	1缶（70 g）	・小ねぎ	16 g
・白ごま	5 g	・焼きのり	1/3枚
・酒、みりん、しょうゆ		・各大さじ1	
・さとう	小さじ2	・水	大きじ2
・たまご	2こ	・油	小さじ1
・水	大きじ1		

作り方

- ①米をといで水につけておく。
- ②なすは1 cmはばのいちょう切りにして水にさらし、水気をきる。ピーマンは1.5 cm角に切る。小ねぎは小口切りにする。
- ③シーチキンは油をきっておく。
- ④すいはん器でごはんをたく。
- ⑤ビニールぶくろにかたくり粉となすを入れて、粉をまぶす。
- ⑥フライパンにごま油を熱し、⑤をいためる。
- ⑦シーチキン、酒、みりん、しょうゆ、さとう、水（大きじ2）を入れていため、ピーマンも入れていためる。仕上げにごまを加える。
- ⑧目玉焼きをつくる。フライパンに油を入れ、たまごを焼く。水（大きじ1）を加えてふたをしてむし焼きにする。
- ⑨器にできあがったごはんをもりつけて、のりをちぎってかける。その上に⑦をのせて、さらに目玉焼き、小ねぎをもりつける。

＜カラフルまめまめサラダ＞

材料（2人分）

・トマト	50 g	・きゅうり	50 g
・サラダ用むし大豆	20 g	・えだ豆	15 g
・コーン	15 g	・玉ねぎ	8 g
・ハム（スライス）	1枚	・ハーブソルト	少々
・マヨネーズ、レモンじる	各小さじ1		

作り方

- ①トマトは2 cm角に切る。
- ②きゅうりは5 mmはばの半月切りにする。
- ③えだ豆はゆでてさやから出しておく。
- ④玉ねぎはうすくスライスして、水にさらしてからみをぬく。
- ⑤ハムは1 cm角に切る。
- ⑥すべての材料をハーブソルト、マヨネーズ、レモンじるで和える。

美しい色どりで
食欲をそそる献立だね

