

小学校上学年の部【最優秀賞】

めがせ SDGs! 体にも地球にもやさしい栄養満点朝ごはん!!
 いわき市立桶売小学校 6年 酒井 瞳胡さん

小白井きゅうりのみそ漬けごはん トマトとなすのみそ汁 オムレツ ちくわのチーズ巻き
 しみもちのベーコン巻き ピーマンのポテトサラダグラタン ピクルス フラワーカップフルーツ

【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

今年、SDGsについて、本を読んだりして色々勉強をしたので朝ごはんもSDGsができないか考えてみました。

まず、地産地消を目指し、学校で作った野菜や地元で作られた材料を使って調理しました。また、前日の夜ごはんの余ったおかずでリメイク料理を考えました。調理方法では、だしの取り方や、調理などでもなるべく火を使わず料理をする工夫をしました。栄養満点の夏野菜を使って、体も元気になる朝ごはんができました。



<小白井きゅうりのみそ漬けごはん>

材料 (一人分)

- ・ご飯 180g
- ・塩こんぶ 2g
- ・大葉 1枚
- ・小白井きゅうりのみそ漬け 15g
- ・しらす干し 5g
- ・ごま、ごま油 少々

作り方

- ①小白井きゅうりのみそ漬けは角切り、大葉はせん切りにする。
- ②ボウルに温かいご飯、小白井きゅうりのみそ漬け(汁も一緒に)、塩こんぶ、しらす干し、ごま、ごま油を入れて混ぜる。
- ③上にきざんだ大葉をのせる。

<トマトとなすのみそ汁>

材料 (一人分)

- ・プチトマト 2個
- ・じゃがいも 1/2個
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・みそ 大きじ1
- ・オクラ 1本
- ・なす 1/2本
- ・昆布と煮干し 少量
- ・サラダ油 少量

作り方

- ①前日に昆布と煮干しで水だしをとる。
- ②プチトマトは半分に切る。じゃがいもはいちょう切り、なすは輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③オクラをゆでて、ななめ切りにしておく。
- ④なすを油を引いたフライパンで火を通す。
- ⑤水だしにじゃがいもと玉ねぎを入れて煮る。
- ⑥みそを溶いた後、トマトを入れる。
- ⑦みそ汁をおわんに配食した後、なすとオクラを入れる。

<オムレツ>

材料 (一人分)

- ・たまご 1個
- ・ケチャップ、パセリ 適量
- ・バター 5g

作り方

- ①たまごをボールに入れて溶きほぐす。
- ②フライパンにバターを溶かし、卵液を流しこむ。
- ③大きく半熟状にし、半月形に形を整え、ひっくり返す。
- ④器に取り出し、ケチャップをかけ、パセリをそえる。

<ちくわのチーズ巻き>

材料 (一人分)

- ・ちくわ 1本
- ・大葉 1枚
- ・マヨネーズ・みりん・しょうゆ・ごま 少量
- ・チーズ 1/2枚

作り方

- ①ちくわと大葉は、縦に2等分、チーズは縦に4等分にする。
- ②ちくわを広げて、大葉、チーズをのせてまいていき、つまようじでとめる。
- ③フライパンにマヨネーズとみりん、しょうゆを入れて、①をのせ両面を焼く。
- ④ゴマをふりかける。

<しみもちのベーコン巻き>

材料 (一人分)

- ・しみもち 1/12個
- ・チーズ 1/4枚
- ・ベーコン 1/2枚
- ・大葉 1/2枚

作り方

- ①しみもちを前日に水で戻す。しみもちは短冊切り、ベーコンは半分、チーズは縦に9等分、大葉は2等分にする。
- ②ベーコンの上にチーズ、大葉をのせ、しみもちをまいて、つまようじでとめる。
- ③トースターで5分焼く。

<ピーマンのポテトサラダグラタン>

材料 (一人分)

- ・ピーマン 1/2個
- ・しらす干し 適量
- ・ポテトサラダ 適量
- ・チーズ 適量

作り方

- ①ピーマンは半分に切る。
- ②小白井きゅうりのピクルス入りポテトサラダをつくる。(前日の夕食のあまり)
- ③ピーマンを半分に切り、種をとり、②をつめる。
- ④③にしらすとチーズをのせてトースターで5分焼く。

<ピクルス>

材料 (一人分)

- ・小白井きゅうり、野菜(短冊切り) 適量
- ・酢・さとう・塩 適量

作り方

- ①野菜は短冊切りにする。
- ②前日、トマト、なす、小白井きゅうり、パプリカなどを酢、さとう、塩の液につけておく。

<フラワーカップフルーツ>


材料 (一人分)


- ・サンドイッチ用食パン 1枚
- ・ぶどう 1個
- ・もも 適量
- ・生クリーム 適量

作り方

- ①ももは一口大に切る。
- ②パンの辺に2cmで切りこみを入れて、プリン型にはしを重ねるようにして入れる。
- ③トースターで3分焼き、アルミホイルをかけて約4分焼く。
- ④さました後、②にカットしたもも、ぶどうをのせ、ホイップクリームをのせる。

【優秀賞】

<p>欲張り野菜の朝ごはん</p>	<p><凍み豆腐ピザ> 材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・凍み豆腐</td> <td>1 / 2枚</td> <td>・ピーマン</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>・トマト</td> <td>少々</td> <td>・桜エビ</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>・スライスチーズ</td> <td>1枚</td> <td>・ケチャップ</td> <td>大きじ1</td> </tr> </table>	・凍み豆腐	1 / 2枚	・ピーマン	少々	・トマト	少々	・桜エビ	少々	・スライスチーズ	1枚	・ケチャップ	大きじ1
・凍み豆腐	1 / 2枚	・ピーマン	少々										
・トマト	少々	・桜エビ	少々										
・スライスチーズ	1枚	・ケチャップ	大きじ1										
<p>二本松市立岳下小学校 6年 山田 七奈実 さん</p>													
<p>ごはん みそバタースープ 凍み豆腐ピザ 野菜のハニーマスタード和え きゅうりの酢の物 季節のフルーツ</p>	<p>作り方 ①水で戻した凍み豆腐をきちんとしぼって水を切り、半分にする。ピーマン、トマトはスライスする。 ②凍み豆腐の上にケチャップをぬって具材をのせる。 ③トースターに入れて5～7分焼く。</p>												
	<p><野菜のハニーマスタード和え> 材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・ブロッコリー</td> <td>3房</td> <td>・パプリカ</td> <td>1 / 4個</td> </tr> <tr> <td>・魚肉ソーセージ</td> <td>1 / 2本</td> <td>・マスタード</td> <td>大きじ1</td> </tr> <tr> <td>・はちみつ</td> <td>小さじ1</td> <td>・オリーブオイル</td> <td>大きじ1</td> </tr> </table> <p>作り方 ①ブロッコリーは株から切っておく。パプリカは乱切り、魚肉ソーセージは輪切りにする。 ②ブロッコリーをレンジで蒸す。（500Wで4分間） ③フライパンを用意してオリーブオイルをひく。野菜を入れて軽く炒める。 ④魚肉ソーセージと野菜を入れてあらかじめ混ぜていた調味料をまわしながら入れて味付けをする。</p>	・ブロッコリー	3房	・パプリカ	1 / 4個	・魚肉ソーセージ	1 / 2本	・マスタード	大きじ1	・はちみつ	小さじ1	・オリーブオイル	大きじ1
・ブロッコリー	3房	・パプリカ	1 / 4個										
・魚肉ソーセージ	1 / 2本	・マスタード	大きじ1										
・はちみつ	小さじ1	・オリーブオイル	大きじ1										
<p>【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 いろんな野菜をたくさん使って、栄養や色どりを考えて作りました。また、朝食なので簡単に作れるように工夫しました。 特徴は、福島の伝統食材である凍み豆腐をピザにアレンジしたところとみそ汁にほんの少しバターを入れてこくを出して作ったところです。いつものみそ汁とひと味ちがうので、野菜がたっぷり食べられると思います。</p>													

<p>ぼくでも作れる夏野菜ゼーンぶ！！もりもり朝ごはん</p>	<p><スペシャルオムレツ> 材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・卵</td> <td>1個</td> <td>・青じそ</td> <td>1枚</td> </tr> <tr> <td>・ニラ</td> <td>3枚</td> <td>・中玉トマト</td> <td>半分</td> </tr> <tr> <td>・塩、こしょう、オリーブオイル</td> <td></td> <td></td> <td>適量</td> </tr> </table>	・卵	1個	・青じそ	1枚	・ニラ	3枚	・中玉トマト	半分	・塩、こしょう、オリーブオイル			適量				
・卵	1個	・青じそ	1枚														
・ニラ	3枚	・中玉トマト	半分														
・塩、こしょう、オリーブオイル			適量														
<p>南会津町立田島小学校 6年 宮本 日向 さん</p>																	
<p>ごはん みそ汁 スペシャルオムレツ みそ野菜炒め さっぱり和え オクラ納豆 りんごヨーグルト</p>																	
	<p>作り方 ①卵は割ってとく。青じそは細切り、ニラは1cm幅に切る。トマトは1cmの角切りにする。 ②ボウルにとき卵と、切った野菜と、調味料を入れて混ぜる。 ③フライパンにオリーブオイルを入れて、②を流しこむ。（弱火） ④フライパンをななめにして、上から下にゆっくりと折りたたむ。</p>																
<p>【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 最近ぼくは、オムライスを作ることがしゅみで、休日の朝ごはんにオムライスを作っています。農家の人からいただいた野菜と、自分で育てたトマトを使ってぼくでも作ることができる、夏野菜を全部使った料理を考えました。スペシャルオムレツを作ることができました。野菜と農家の方に感謝をし、作って食べました。</p>	<p><さっぱり和え> 材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・モロヘイヤ</td> <td>1葉</td> <td>・つるむらさき</td> <td>1葉</td> </tr> <tr> <td>・きゅうり</td> <td>1 / 3本</td> <td>・中玉トマト</td> <td>1 / 2個</td> </tr> <tr> <td>・わかめ</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・しょうが、しょうゆ、酢</td> <td></td> <td></td> <td>適量</td> </tr> </table> <p>作り方 ①モロヘイヤ、つるむらさきは3cmに切る。お湯をわかしゆでる。きゅうりは細切り、トマトは3cm角切りにする。わかめは水でもどす。 ②ボウルに切った野菜を入れる。 ③しょうが、しょうゆ、酢を入れて野菜と和える。</p>	・モロヘイヤ	1葉	・つるむらさき	1葉	・きゅうり	1 / 3本	・中玉トマト	1 / 2個	・わかめ	少々			・しょうが、しょうゆ、酢			適量
・モロヘイヤ	1葉	・つるむらさき	1葉														
・きゅうり	1 / 3本	・中玉トマト	1 / 2個														
・わかめ	少々																
・しょうが、しょうゆ、酢			適量														

花たばのような朝食で元気に

南相馬市立原町第二小学校 5年 渡邊 佑都 さん

コーンと枝豆とこんぶごはん かぼちゃのみそ汁
花たばサラダ きゅうり漬け ヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

たまごをうすく焼いて野菜を入れ、まくことで夏野菜がたくさんとれると思いました。

<コーンと枝豆とこんぶごはん>

材料 (一人分)

・枝豆	30g	・コーン	30g
・塩こんぶ	少々	・ごはん	150g

作り方

①ごはんをコーン、枝豆を加え、最後に塩こんぶをまぜる。

<花たばサラダ>

材料 (一人分)

・たまご	1個	・塩	少々
・サラダ油	小さじ1	・きゅうり	1/2本
・にんじん	1/4本	・レタス	3枚
・ツナ缶	1/2缶	・マヨネーズ	大きじ1

作り方

①うす焼きたまごを作る。きゅうりとにんじんはせん切りにして塩をふる。

②焼いたうす焼きたまごにレタス、きゅうり、にんじん、ツナ、マヨネーズをのせ、両はじと両はじを合わせてまく。

こうじとみその手作りカラフル免えきアップ朝ごはん

いわき市立大浦小学校 4年 根本 綾夏 さん

大好きもち麦とわかめとたまごのおにぎり
手作りこうじと自家製みょうがの健康塩こうじ汁
野菜ぎらいな妹へ、カラフルとうふグラタン
食物せんいたっぷり！きのこのゴマ酢みそあえ



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

最近テレビでよく見る「発こう食品」について、きょうみを持ち、お母さんといっしょに調べてみました。そして、塩こうじを手作りしたので、自家せいみょうがと、さっぱりした塩こうじ汁を作りました。また、発こう食品であるみそを使い、妹が大好きなとうふで、カラフルなグラタンを作りました。野菜ぎらいな妹もおいしいと食べてくれました。私の大好きなもち麦、わかめ、きのこもたくさん使い、食物せんいと発こう食品たっぷりで免えき力アップまちがいなしです！！

<手作りこうじと自家製みょうがの健康塩こうじ汁>

材料 (一人分)

・みょうが	2本	・カニカマ	2本
・塩こうじ	小さじ1	・かつおぶし	6g
・水	200ml		

作り方

①みょうがはうす切りにする。カニカマはさいておく。

②水をわかし、ふつとうしたら火を止めかつおぶしをくわえる。1～2分したらそつとあみですくい、取り出す。

③火をつけ、みょうがとカニカマ、塩こうじを入れ、ひとに立ちさせる。

<野菜ぎらいな妹へ、カラフルとうふグラタン>

材料 (一人分)

・プチトマト	4個	・ツナ	1/2缶
・いんげん	4本	・とうふ	1/2丁
・たまご	1/2個	・みそ	大きじ1/2
・マヨネーズ	大きじ1/2	・チーズ	大きじ2

作り方


①プチトマトは半分に切る。いんげんは2～3等分に切る。


②とうふ、たまご、みそ、マヨネーズをミキサーにかける。

③グラタン皿に②を入れ、トマト、ツナ、いんげんを色どりよくならべ、チーズをちらす。

④トースターで5～7分焼く。

【優良賞】

<p>福島伝統料理で栄養満点朝ごはん</p>	<p><夏のざくざく汁> 材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・なす</td> <td>1 / 3本</td> <td>・きゅうり</td> <td>1 / 4本</td> </tr> <tr> <td>・にんじん</td> <td>30g</td> <td>・しいたけ</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>・とうふ</td> <td>60g</td> <td>・水</td> <td>220ml</td> </tr> <tr> <td>・煮干しだし</td> <td>小さじ1</td> <td>・塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>・しょうゆ</td> <td>小さじ1 / 2</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	・なす	1 / 3本	・きゅうり	1 / 4本	・にんじん	30g	・しいたけ	1個	・とうふ	60g	・水	220ml	・煮干しだし	小さじ1	・塩	少々	・しょうゆ	小さじ1 / 2		
・なす	1 / 3本	・きゅうり	1 / 4本																		
・にんじん	30g	・しいたけ	1個																		
・とうふ	60g	・水	220ml																		
・煮干しだし	小さじ1	・塩	少々																		
・しょうゆ	小さじ1 / 2																				
<p>郡山市立行健第二小学校 5年 渡邊 瀬菜さん</p>																					
<p>梅ぼしとオクラのまぜごはん 夏のざくざく汁 ミニトマトと枝豆の和風オムレツ 大葉のみそかんぷら ぶどうヨーグルト</p>																					
	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①なす、きゅうり、にんじん、しいたけ、とうふは角切りにする。なすは水にさらす。 ②水に煮干しだしを入れる。 ③とうふ以外の具を煮る。 ④アクをとり、しょうゆ・塩を入れる。 ⑤とうふを入れる。 <p><大葉のみそかんぷら> 材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・じゃがいも</td> <td>80g</td> <td>・サラダ油</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・みそ</td> <td>小さじ1</td> <td>・さとう</td> <td>小さじ1 / 2</td> </tr> <tr> <td>・みりん</td> <td>小さじ1 / 2</td> <td>・大葉</td> <td>1枚</td> </tr> </table>	・じゃがいも	80g	・サラダ油	小さじ1	・みそ	小さじ1	・さとう	小さじ1 / 2	・みりん	小さじ1 / 2	・大葉	1枚								
・じゃがいも	80g	・サラダ油	小さじ1																		
・みそ	小さじ1	・さとう	小さじ1 / 2																		
・みりん	小さじ1 / 2	・大葉	1枚																		
<p>【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 おじいちゃんの畑でとれた夏野菜をたっぷりつけて福島の伝統料理を作りました。 暑い夏も元気が出るように夏らしい器を使い、盛りつけも工夫しました。</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①じゃがいもは、レンジで、竹ぐしを通るまで加熱する。調味料は混ぜておく。大葉はせん切りにする。 ②なべにサラダ油を入れてじゃがいもを炒める。 ③油をふきとる。 ④合わせた調味料と大葉を半分入れてまぜる。 ⑤盛りつけて残り的大葉をかざる。 																				

<p>夏バテ防止野菜たっぷり朝ごはん</p>	<p><夏野菜のみそ汁> 材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・じゃがいも</td> <td>1 / 5個</td> <td>・なす</td> <td>1 / 5個</td> </tr> <tr> <td>・たまねぎ</td> <td>1 / 5個</td> <td>・ズッキーニ</td> <td>1 / 5個</td> </tr> <tr> <td>・トマト</td> <td>1 / 5個</td> <td>・油あげ</td> <td>1 / 5枚</td> </tr> <tr> <td>・だし汁</td> <td>180ml</td> <td>・みそ</td> <td>大さじ1 / 2</td> </tr> </table>	・じゃがいも	1 / 5個	・なす	1 / 5個	・たまねぎ	1 / 5個	・ズッキーニ	1 / 5個	・トマト	1 / 5個	・油あげ	1 / 5枚	・だし汁	180ml	・みそ	大さじ1 / 2
・じゃがいも	1 / 5個	・なす	1 / 5個														
・たまねぎ	1 / 5個	・ズッキーニ	1 / 5個														
・トマト	1 / 5個	・油あげ	1 / 5枚														
・だし汁	180ml	・みそ	大さじ1 / 2														
<p>西郷村立熊倉小学校 5年 福司 七彩さん</p>																	
<p>ごはん 夏野菜のみそ汁 ほしえびとインゲンの厚焼きたまご さっぱり納豆 モロヘイヤともやしのおひたし</p>																	
	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①野菜は一口大に切る。だしをとる。 ②だし汁に具材を入れて煮る。 ③火をとめてみそをといて入れる。 <p><ほしえびとインゲンの厚焼きたまご> 材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・卵</td> <td>1と1 / 2個</td> <td>・インゲン</td> <td>1本</td> </tr> <tr> <td>・ほしえび</td> <td>大さじ1</td> <td>・ねぎ</td> <td>1 / 6本</td> </tr> <tr> <td>・ミニトマト</td> <td>2個</td> <td>・レタス</td> <td>1枚</td> </tr> <tr> <td>・だし、しょうゆ、サラダ油</td> <td>適量</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	・卵	1と1 / 2個	・インゲン	1本	・ほしえび	大さじ1	・ねぎ	1 / 6本	・ミニトマト	2個	・レタス	1枚	・だし、しょうゆ、サラダ油	適量		
・卵	1と1 / 2個	・インゲン	1本														
・ほしえび	大さじ1	・ねぎ	1 / 6本														
・ミニトマト	2個	・レタス	1枚														
・だし、しょうゆ、サラダ油	適量																
<p>【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 祖母が育てた野菜を使って夏バテ防止になる野菜をかんたんにおいしく作れるように工夫した。</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①インゲンは下ゆでする。ねぎはみじん切りにする。 ②ボウルに卵・ほしえび・ねぎ・だしを入れてまぜる。 ③サラダ油をひいたフライパンにまぜた卵を流し入れ、その上にインゲンをならべて巻き、形をととのえながら焼く。 ④これを3回くり返す。 																

モリモリ会津の朝ごはん

会津若松市立謹教小学校 4年 佐々木 星花 さん

紫黒米ごはん 夕顔のおすいもの びっくり車ぶ目玉やき
会津風いもちもち 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】

紫黒米、夕顔、車ぶ、じゃがいも、じゅうねんは、会津で作られたものをつかいました。
こんぶとかつおぶしでだしをとって、おすいものを作りました。

＜夕顔のおすいもの＞

材料（一人分）

・夕顔	50g	・ ^{まめ} 豆ふ	5g
・三つ葉	2本	・かつおぶし	2g
・こんぶ	2g	・水	200ml
・酒	3ml	・塩	1.5g
・しょうゆ	1ml		

作り方

- ①夕顔は皮をあつめにむいてうすく切る。豆麩は水につけてもどす。三つ葉は2～3cmに切っておく。こんぶを水につけ、火にかける。ふつとうする直前にとりだし、再びふつとうしたらかつおぶしを入れてこす。
- ②だしじるに夕顔を入れ、火が通るまで煮る。
- ③酒、塩、しょうゆで味を調べ、豆ふと三つ葉を入れる。

＜びっくり^{くま}車ぶ目玉やき＞

材料（一人分）

・車ぶ	1個	・だし汁	130ml
・砂糖	2g	・酒	小さじ1
・たまご	1個	・とうみょう	少々
・ミニトマト	2個	・しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①とうみょうは、2～3cmに切っておく。
- ②だし汁と酒、砂糖を車ぶとともになべに入れる。
- ③ひと煮立ちしたら、車ぶのあなに卵をわってとうみょう、しょうゆ、水を入れてさらに煮る。
- ④なべにふたをして3分煮たあと、火を止めて1分むらす。

夏野菜！！栄養たっぷり彩り朝ごはん

会津若松市立小金井小学校 5年 佐々木 心優 さん

さつまいもごはん おくらのみそ汁
まるごとアスパラベーコンパイ
トマトときゅうりのサラダ ヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

このメニューは、畑で採れた夏野菜などを利用して考えたものです。採れた野菜をそのまま食べるのが一番おいしいですが、苦手な野菜は、すこし工夫したらおいしく食べることができます。

赤→トマト 黄→卵 緑→きゅうり、アスパラガス、オクラ
見た目と三色の食品群のバランスを考えて作りました。
色どりもきれいで食欲をそそります。

＜まるごとアスパラベーコンパイ＞

材料（一人分）

・南会津アスパラガス	1本	・ベーコン	1枚
・みそ	少量	・マヨネーズ	大さじ1
・チーズ	少量	・ブラックペッパー	少量
・パイシート	1枚	・たまご	1個
・トマト	半分		

作り方

- ①たまごをゆでる。トマトはらん切りにする。
- ②パイシートにみそをぬり、オーブントースターで焼く。その上にベーコンとアスパラガスをのせる。マヨネーズを少しかける。
- ③まわりにトマトとゆでたまごをならべ、チーズをのせる。チーズの上にブラックペッパーをふる。
- ④オーブントースターで焼き色がつくまで焼いたら完成。

＜トマトときゅうりのサラダ＞

材料（一人分）

・トマト	1/4個	・きゅうり	1/2本
・塩	少量	・酢	小さじ1
・砂糖	少量	・ごま油	小さじ1と1/2
・白ごま	少量		

作り方

- ①ボウルに調味料を入れ、まぜておく。
- ②トマトときゅうりをらん切りにする。
- ③材料をボウルに入れて①とまぜあわせて、ごまをふる。
- ④冷ぞう庫で冷やして完成！！