

小学校下学年の部
【優秀賞】

ぼくでもつくれるスマイルあさごはん
二本松市立岳下小学校
2年
山田 晏士 さん



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】
ぼくのおねえちゃんは、かわいいのが好きです。まい日ぶかつをがんばるおねえちゃんのためにつくりました。かたいやさいを切るのはまだむずかしいのでピーラーをつかいました。ぼくでもかんたんにたのしくつくることができました。

おにぎり みそしる ピーラーきんぴら リボンいんげん キッシュ♡ フルーツ

1ねんせいでもつくれる☆かんたんかわいいあさごはん
田村市立船引小学校
1年
松崎 有 さん



○1ねんせいでもかんたんにつくれるように、レンジやキッチンばさみをつかいました。
○おじいちゃん、おばあちゃんのそだてたやさいをたくさんつかったので、えいようまんてんです。
○あさのみじかいじかんでもはやくたべおわれるメニューにしました。
○おいしそうなりつけやたべものいろをかんがえました。

えいようまんてん！かんたん！てまきずし すぐできる☆おほしさまみそしる おひさまめだまやき オクラチーズあえ ももたっぷりかわいいヨーグルト

SDGsを考えたわたしの夏野さい朝食
会津若松市立城西小学校
3年
上野 優花 さん



SDGsを考え、わたしでもできるかんきょうにやさしい朝食を作りました。野さいは、ほとんどわたしが、にわの畑で育てました。なるべく生ゴミがでないように、野さいをうつわにしました。調理で出た生ゴミは、コンポストに入れ、来年の畑の土に使います。火を使わずに調理しました。わたしでもかんたんにできました。

ごはん とうふとわかめのみそしる 夏野菜さいのネバとろあえ まぜてかんたんトマトグラタン モモヨーグルト

オリンピックカラーで金メダル！な朝ごはん
南相馬市立石神第二小学校
3年
加茂 稀衣 さん



今年開さいされたオリンピックにちなんだ朝ごはんにしました。オリンピックと言えば5色の“輪”赤は人参で、青はさわやかに寒天で、緑は小松菜のナムルに、黄はごはんにとうもろこしを入れて、黒はひじきで表しました。オリンピックカラーな朝ごはんを食べてえいようバッチリで元気よく1日をすごせますように！

とうもろこしごはん おみそしる 人参のツナあえ 小松菜のナムル ひじきのサラダ あつあげチーズカレーやき ヨーグルト空色ゼリーのせ

弟もいっしょに作れる
えいようたっぷり朝ご
はん

いわき市立磐崎小学校
3年
阿部 月香 さん



わたしはお料理が大スキです。弟が
いっしょにやりたがるのですが、弟が
まだ小さいのでほうちょうや火はお母
さんがいっしょの時にしか使えませ
ん。弟もいっしょにできるようにキッ
チンはさみと電子レンジだけでもおい
しいごはんができるように考えまし
た。弟は、トマトがにが手でとくにか
わがキライなのでかんたんにかわをむ
けるほうほうをお母さんに聞きました。
大葉やみつばはプランターでそだて
たものを使っています。

ごはん サバスープ かんたん茶わんむし ブロッコリーサラダ

どのこんだても、
とってもおいしそうですね！



【アイデア賞】

発酵の力でけんこう朝
ごはん

三春町立沢石小学校
3年
佐久間 芽生 さん



1つ1つのメニューの中に発酵食品
を使いました。みそやチーズ、お母さ
んがよく使うしょうゆ糀やりんご糀、
福島の漬物三五八もとり入れました。
かつおぶしも発酵食品なのでとり入れ
ています。
発酵の力でみんなでけんこうになる
朝ごはんです。

おにぎり とうふとわかめのみそ汁 しょうゆ糀いりカラフル卵やき
ピーマンのおかかあえ 三五八 ヨーグルト

ほうちょうなし！いそ
がしいあさに！じたん
ヘルシーあさごはん

矢吹町立善郷小学校
2年
西垣 玲香 さん



ほうちょうをつかわず、キッチンバ
サミをつかって切りました。レンジと
オーブントースターでかんたんにつく
れる、じたんりょうりです。
やさいは家のにわでとれました。
おかずはとうふをつかったヘルシー
りょうりです。
わたしでもかんたんにつくれました。
にわでとれたやさしい
①トマト②しそ③ピーマン

しそにぎり みそしる ピーマンあえ とうふグラタン だしまき玉子
ウインナー ヨーグルト トマト

<p>朝から腸活^{ちょうかつ}で、ぼくの チョー元気朝ごはん!!</p> <p>会津若松市立小金井小学校 2年 渡部 翔梧 さん</p>		<p>きょ年、大豆をつぶして家ぞくみんな なで、作った自家せいの手作りみそが、 食べごろになったので、みそやきおに ぎりを作りました。おかずは、家でそ だてたピーマン、ミニトマト、おじい ちゃんの手作りやさいをたっぷりつか って、えいようまん点のメニューにし ました。家でいつも作っている手作 りのカスピ海ヨーグルトもそえました。 みそやチーズ、すなど、はっこう食品 をたくさん食べて、みんなにけんこう で元気にすごしてもらいたいという思 いでつくりました。</p>
<p>みそやきおにぎり あいづ丸ナスと玉ねぎのみそしる レンジでかんたんミニオムレツ なっとうのオクラあえ トースターでピーマンのチーズやき トマトのピクルス 手作りヨーグルト</p>		
<p>高血あつでも元気!や さいもりもりごはん</p> <p>檜枝岐村立檜枝岐小学校 3年 平野 鈴佳 さん</p>		<p>おじいちゃんとおばあちゃんが高血あつ でたいへんそうだったので、高血あつ によいごはんを作ろうと思いました。 キノコとレモンとキャベツがいはいは おばあちゃんの家でとれた野さいを使 いました。さとうのかわりにつかった はちみつは自分の家でとれたはちみつ です。しょうゆやつゆ、ソースはげん えんを使ってしおも少しだけにしてレ モンやトマトで味を出しました。</p>
<p>モロツナトマどん みそ汁 とうふバーグ ゴーヤのピクルス はちみつレモンヨーグルト</p>		
<p>そなえてあんしん★あ さごはん</p> <p>いわき市立夏井小学校 2年 渡邊 結香 さん</p>		<p>わたしのお家には、さいがいがおき たときなどのために、ひじょう食がお いてあります。ひじょう食は、きげん が切れる前に食べて、また新しいもの を買っておいとくとあんしんだとお かあさんに教わりました。ひじょう食 のかんづめなどは、すぐに食べられる ものがほとんどなので、それをつか って2年生のわたしでもつくれるかん たんメニューにしました。つかったや さいは、お家のはたけでとれたものをつ かりました。</p>
<p>おや子どん みそとうにゅうスープ 切りぼし大こんサラダ グラノーラヨーグルト</p>		

