

# 小学校下学年の部

## 【優秀賞】

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>ほうちょうも火もつかいませぬ。みんながつくれるあさごはん<br/>川俣町立川俣小学校<br/>2年<br/>寺島 紅 さん</p>                      |    | <p>【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】<br/>おばあちゃんがたくさんやさいをつくっています。きせつのやさいをつかいました。ほうちょうがこわい人でもつくれるように、キッチンばさみとスライサーをつかいました。火がこわい人でもつくれるように、レンジをつかいました。かんたんにみそしるがのめるように「みそだま」をつくりました。</p>  |
| <p>おにぎり みそしる オムレツ ぼんずあえ</p>   |   |   |
| <p>食よくがない人でも食べられる朝ごはん<br/>郡山市立富田小学校<br/>3年<br/>玉山 美桜 さん</p>                               |   | <p>朝、食よくがない人でも食べられるように工夫しました。</p>   |
| <p>カレーピラフ 夏やさいスープ ひじき入り卵やき りんごサラダ スムージー</p>   |   |   |
| <p>みんなで、「さあにぎやかにいただきます」<br/>元気もりもりあいづっごはん<br/>会津若松市立小金井小学校3年<br/>良田 暖喜 さん</p>             |  | <p>おじいちゃんとおばあちゃんが元気で長生きする食いの合言葉「さあにぎやかにいただく」を聞いて、この10しゅるいの食べ物を全部入れて会津ならではのごはんにしたいと思いました。材料の野菜は、ぼくのおじいちゃん、おばあちゃんが作ったものや会津の人たちが作ったものをぼくがえらんで買いました。ピーナツバターは落花生の生さん者さんといっしょにすりばちでつぶして作ったものです。切り方は、自分で切りやすいようにコロコロにしました。キッシュとサラダはレンジだけでできるので、ぜひいろんな人を作ってほしいです。</p> |
| <p>三色おにぎり こづゆ風とうにゅうスープ レンジでかんたんキッシュ<br/>えいようまんてんひじきサラダ いんげんピーナツあえ<br/>ブルーベリーヨーグルト キウイ</p> |   |   |

農家のみなさんあり  
がとう！！地元野菜  
のモーニングセット  
喜多方市立豊川小学  
校3年  
渡邊 遥月 さん



自分で野菜作り（なす・きゅうり・  
トマト・しそ）を体けんし、野菜作り  
のむずかしさを実感しました。  
地元の農家さんが育てた野菜を使って  
素材の味を大切にした朝ごはんメニュ  
ーです。  
「ありがとう」の気持ちをこめました。

やきごはん コンソメスープ チーズやき つけもの

すっきり!さっぱり!  
あいじょうたっぷり  
あさごはん  
南相馬市立石神第二  
小学校2年  
加茂 稀衣 さん



わたしの大好きなおふのみそしる、  
おかあさんの大好きなおくら、おとう  
との大好きなバナナヨーグルト、おと  
うさんの好きなとうふハンバーグで、  
かぞくの好きをあつめたあさごはん  
です。お肉を使わないで、とうふでつく  
った、ハンバーグはふわふわでおいし  
いです。学校でそだてたオクラをつか  
って、かんたんなおかずができました。  
あさからすきなたべものをたべて、お  
しごと、学校、ようちえんをがんばれ  
そうです。

ごはん みそしる オクラとチーズのおかかあえ  
ひじきいりとうふハンバーグ ブルーベリーヨーグルト

## 【アイデア賞】

みらいにつなげる  
けんこうあさごはん  
埴町立埴小学校2年  
堀井 穂高 さん



- ・いえでつくっているお米やたさいを  
つかって、おいしくてけんこうによい  
メニューをかながえた。
- ・おばあちゃんがよくつくってくれる  
じゃがいものガレットがすきで、じぶ  
んでつくりたい。
- ・なつやさいをたくさんつけた色ど  
りのよいメニューにした。

とうもろこしごはん なつやさいスープ ガレット  
ねばねばナムル トマトケチャップ

朝にかつ！朝ごはん  
Wワールド  
Bブラックファースト  
Cクラシック  
会津若松市立小金井  
小学校3年  
湯田 陽向 さん



お父さんが好きなヌートバータツジ  
せんしゅがこどものころ朝ごはんに食  
べていたという納豆と梅干しのアレ  
ンジよう理を考えて作りました。だ  
しまきたまごをまくことがむずかし  
かったです。弟がたくさん食べてくれ  
ました。

ごはん 納豆みそ汁 出しまきたまご 日の丸チーズやき  
梅干しのポテトサラダ やきウインナー キレイヨーグルト

トマトづくしのパ  
ワーごはん  
南会津町立田島第二  
小学校3年  
鈴木 和奏 さん



ママが作っている南ごうトマトをい  
っぱい使ったメニューを考えました。  
まっかなトマトは太陽みたいです。太  
陽のように、みんなを明るくてらす  
パワーを、トマトのえいようからた  
くさんもらって、元気にすごせるメ  
ニューにしました。いそがしい朝でも  
かんたんに作ることができるように  
くふうしました。

トマトとズッキーニのドリア トマトとわかめのスープ  
トマトとたまごのいためもの トマトのコンポート

野馬追めし  
南相馬市立原町第二  
小学校3年  
國分 陸翔 さん



ぼくの住んでいる南相馬市では、夏に  
相馬野馬追というおまつりがあり、必  
勝きがんとして、カツを食べる風習が  
あることを知りました。カツオ(勝つ)、  
くり(勝ちぐり)、こんぶ(よろこぶ)、  
ハムカツ(勝つ)など、勝つことにち  
なんだえんぎの良い材料で、野馬追で  
勝つためのメニューを考えました。

くりごはん みそしる ハムカツ あえもの

【あか・きいろ・み  
どり】えいようまん  
てん！！なつメニ  
ュー  
いわき市立夏井小学  
校1年  
渡邊 結香 さん



1ねんせいのわたしでもかんたんに  
つくれるように、でんしレンジをつか  
いました。やさいとくだものはおうち  
のはたけでそだてたものをしゅうかく  
しました。からだをつくるもの(あか)、  
ちからになるもの(きいろ)、ちょうし  
をととのえるもの(みどり)をおかあ  
さんにおしえてもらいつかいました。

あついなつをげんきにすごせるメ  
ニューにしました。

おにぎり みそしる さばかんキッシュ なつやさいのサイコロサラダ くだもの(すいか)

