

小学校下学年の部

優秀賞

<p>夏いっぱい、ふくしまい っばいあさごはん 二本松市立二本松南小 学校 2年 安齋 茉奈 さん</p>	<p>おかおおにぎり おくらとわかめみそ しる しみどうふてりやき えだまめたまごやき しらすとこまつなお ひたし いんげんごまあえ ピクルス</p>	<p>【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 夏やさいのえだまめやオクラ、きゅうり、トマト、さやいんげんをつかい、さらにふくしまのとくさんぶつである、しみどうふやしらす、いかにんじんをつかいました。 おかおのおにぎりでねむいあさでもにこっとわらってしまうようなあさごはんをつくりました。</p> 
<p>カレーはうめー まごわやさしい 朝ごはん 郡山市立柴宮小学校 2年 平出 悠真 さん</p>	<p>さばと大豆のトマト ドライカレー じゃがいもときのこ のぐだくさんスープ きゅうりとわかめの うめごまあえ ももヨーグルトがけ</p>	<p>大すきなおじいちゃんとおばあちゃんのために まごわやさしい めまかきか めいかな いたけ</p> <p>の食ざいをつかってメニューを考えました。 体によいたべものをつかって元気に長生きしてくれますように「いつもありがとう」のきもちをこめてつくりました。おじいちゃんがすきなカレーにして、おばあちゃんてづくりのうめぼしもつかいました。</p> 

石川町がいっぱいのあ
さごはん
石川町立石川小学校
3年
藤島 陵介 さん

だいこん炒りごはん
すぐできる！わかめ
スープ
レンジでかんたんく
るくるたまごやき
夏やさいとチーズの
サラダ

だいこん炒りは石川町のきょう土料理です。ぼくのすきな
だいこん炒りをもっとおいしく食べられるようにまぜごはん
にしました。うすやきたまごは自分でもつくれるようにレン
ジを使いました。おばあちゃんがつくったきゅうり、ミニト
マト、スイカを使ったり、石川町でとれた野さいをえらびま
した。



あいづっ子たからの山
あさごはん
会津若松市立松長小学
校
2年
遠藤 秀真 さん

さつまいもごはん
みそしる
カラフルオムレツ
なすのみそでんがく

あいづのやさいをつかって
まごわやさしい のえいようがとれるように、
↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓
まごわや魚きい
めまかさ のも
めい こ
カラフルに、見てもたべてもおいしいごはんをつくりました。



<p>野さいもおなかもいっぱいの時短朝ごはん 喜多方市立関柴小学校 3年 清水 礼威音 さん</p>	<p>うめごはん きのこがっぱいの みそしる カラフルすごもりたまご ちくわとピーマンのもやしあえ</p>	<p>あつい夏だったので、火を使わずレンジを使い時間短しゆくをしました。全部のざいりょうを一人で切るのは、むずかしかったけど、一人で切りました。お金を使わず、おじいちゃんが作った米を使い、うめとヨーグルトは家で作ったものを使いました。自分で作ったものを食べてみて、作るのも楽しいし、おいしいなと思いました。</p> 
--	---	--

アイデア賞

<p>朝から目覚める夏やさい 埴町立笹原小学校 3年 柿沼 綾 さん</p>	<p>えだまめコーンのごはん ちゅうかスープ だしまきたまご いんげんとベーコンのいためもの コロコロ大学芋 ももとナタデココあえ</p>	<p>夏やさいのインゲン、とうもろこし、桃をつかって、モリモリ食べられるように工夫しました。</p> 
<p>野菜はなまる朝ごはん 只見町立明和小学校 3年 矢沢 心咲 さん</p>	<p>コーンとしらすのおにぎり グリーンスープ ぎょうざのかわまき ブロッコリーのチーズあえ フラワートマト</p>	<p>野菜をたくさんつかって、バランスよくつくりました。チーズは手作りで牛乳に酢を入れて作りました。</p> 

<p>夏やさいたっぷり朝ごはん 南相馬市立原町第二小学校 3年 岡 美空</p>	<p>ゆかりごはん みそしる ゴーヤチャンプルー なすのにびたし きゅうりのころころづけ たまご・ぎょにくソーセージ・レタス・プチトマト</p>	<p>おばあさんが作った夏やさいを使ってにがてなたまごをくふうしてりょう理しました。</p> 
<p>おもてなし朝ごはん 南相馬市立原町第三小学校 3年 武内 愛佳 さん</p>	<p>えだまめごはん オクラとミニトマトのスープ ピーマンのツナあえ ベーコンのスクランブルエッグ コロコロサラダ ももヨーグルト</p>	<p>家族みんなの、それぞれのすきな物を取り入れてわたしが家族をおもてなしする朝ごはんを作りました。お父さんのすきなえだまめ、お母さんのすきなピーマン、兄のすきなきゅうり、妹のすきなたまご、わたしのすきなオクラを使いました。</p> <p>家族、みんなのすきなものがいっぱい、みんなでえがおになる朝ごはんメニューです。</p> 

ほうちょうをつかわない
かんたんあさごはん
いわき市立草野小学校
2年
小島 環那 さん

ツナときりぼしだい
こんのたきこみごはん
いんげんとまいたけ
のおみそしる
青のりのたまごやき
しらすとおおぼのひ
ややっこ
ブルーベリーヨーグ
ルト

ほうちょうをつかわないでつくることのできるあさごはん
をつくりました。

あさでもかんたんにできるたきこみごはんをつくりまし
た。

大ばとブルーベリーはわたしのいえでできたものをつか
いました。

