


小学校下学年の部

【優秀賞】

<p>もりもり元気あさごはん 石川町立石川小学校 2年 藤島 陵介 さん</p>		<p>【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】 おばあちゃんがつくったピーマンとミニトマトをつかいました。ぼくとお姉ちゃんがすきな、えだまめとさけフレークごはんにしました。元気がもりもりできるようにやさいをいっぱいつかいました。</p>
	<p>さけとえだまめごはん、やさいたっぷりスープ、ハムカップたまごピーマンのカレーあえ、バナナヨーグルト、ミニトマト</p>	
<p>家でレストラン気分のおいしい朝ごはん 白河市立第一小学校 3年 大網 彩恵 さん</p>		<p>コロナでなかなか外に行けずにレストランのご飯も食べられないので、家族みんなでレストラン気分のご飯を食べたいと思い、このメニューにしました。 この朝ごはんに使っている材料は、白河産を中心に、福島県産のものでつくりました。</p>
	<p>とうもろこしごはん、おくらのコンソメスープ、レンジでオムレツ なすのチーズやき、パプリカのマリネ、もものヨーグルトシャーベット</p>	
<p>ぼくにもできた！家ぞくがよろこぶ朝ごはん 矢吹町立善郷小学校 2年 東城 拓真 さん</p>		<p>やさいは、おばあちゃんといっしょにそだてたとれたてやさいをつかいました。ピクルスのミニトマトは、一学期に学校でそだてました。しおおにぎりは、おちゃわんを2つかさねて、カシャカシャふりふりと楽しみながらくふうしてつくりました。まんまるおにぎりでもかわいいです。うめシロップは6月に母といっしょにつくりました。ことしもおいしくできて、元気になるシロップです。</p>
	<p>しおおにぎり、トマトスープ いろいろピクルス、ベーコンエッグ じかせいうめしシロップヨーグルト</p>	

<p>なつやさいたっぷり あさごはん あさのくだものは金 メダル！デザートつ き♡ 会津若松市立小金井 小学校 1年 湯田 陽向 さん</p>		<p>じいちゃんとおばあちゃんがそだてた とうもろこしと、きゅうり、ほうれん そう、いえのにわでそだてたミニトマ ト、しそ、バジルをつかいました。い えのにわでは、まいにち水をくれてい たので、やさいがおいしくそだちまし た。かぞくでやさいをとっておいしく つくれて、うれしくて、たのしかったです。</p>
---	---	---

うめしそおにぎり、とうにゅうスープ、ハムつきスクランブルエッグ、ひややつこ
金のデザート

<p>夏バテぼうし 夏やさいごはん 喜多方市立関柴小学 校 2年 清水 礼威音</p>		<p>おじいちゃんがつくったお米と、き せつのやさいをたっぷりつけた夏バ テよぼうのメニューです。お金をかけ ずにかんたんにできるメニューにし ました</p>
---	---	---

うめごはん、なすのみそしる、なっとうとしらすのオムレツ
トマトときゅうりのあえもの

【アイデア賞】

<p>えいようまんてん朝 ごはん 伊達市立月館学園小 学校 3年 古川 千晴 さん</p>		<p>たまごはおばあちゃんがとった川ま たしやものたまごを使いました。黄色 くてえいようまんてんです。 ももは、おともだちの家で作って いて、あまくておいしいです。き ゅうりとみょうがとピーマンはし んせきのおばちゃんがとどけて くれました。 ミニトマトは私が水やりをしてい ます。あまくておいしいです。</p>
---	---	--

しおおにぎりとピーまんかつおぶしおにぎり、たまねぎとじゃがいものみそしる
トマトチーズオムレツ、おくらときゅうりのつけもの、ももヨーグルト

<p>8才の力で夏野さい ごはんつくってみた 鏡石町立第一小学校 2年 須田 幸雅 さん</p>		<p>ぼくのすきな「かに玉」を中心にこ ん立を考えました。 夏やさい（ピーマン、オクラ、き ゅうり）やすいかを取り入れて、い ろどりとえいようをととのえまし た。すいかはじいちゃんがつく てきてくれた、とれたての ものです。</p>
--	---	--

ごはん、ねばとろおすいもの、三色かに玉、あさづけ、すいかのヨーグルト

丸丸あさごはん
南会津町立田島小学
校
2年
高木 悠花 さん



たべやすいように、おかずもごはんもまるくつくりました。
やさいは、ばあちゃんをつくったものをつかいました。

さけおにぎりしそまき、おくらのぎゅうにゅうみそしる、トマトベーコンちくわのきゅうりまき、かぼちゃサラダ、くだもの

オリンピックごはん
南相馬市立鹿島小学
校
3年
菅野 瑛奈 さん



やさいは、おじいちゃんおばあちゃんがそだてた物をたくさん使いました。ごはんのえだまめは、はたけからしゅうかくして、まめとさやに分けるのがむずかしかったけれど、手つだってもらいがんばりました。

ごはんをたくときに、えだまめのさやをいれてたいて、くふうしました。なるべく火をつかわないで電子レンジを使いました。サラダはドレッシングのかわりにしらすを使いました。

オリンピックマークのように

青・・・しらす、 黄色・・・たまご
黒・・・もずく 緑・・・さやいんげん（モロッコ）

赤・・・ミニトマト の5色をとりいれてみました。

えだまめとこんぶのごはん、もずくスープ
たまごとモロッコいため、おくらサラダ
もものデザート

自家せい野さいとさ
ばのホイルやきの元
気プレート
いわき市立大浦小学
校
3年
根本 綾夏 さん



大葉、トマト、おくら、みょうが、きゅうりは、私の家の庭でとれたおいしい自家せい野さいです。おくらとにんじんとキウイフルーツを星がたにして、たなばたをイメージしました。

わたしが好きなさばのかんづめを、野さいといっしょにホイルやきにし、かんたんに作れるようにしました。いろどりもきれいに見えるようにし、プレートにならべました。

おにぎり、ねぎとみょうがのみそしる、さばのホイルやき、ちゅうか風たまごやき
切干大根のサラダ、トマトのマリネ、キウイヨーグルト