

小学校上学年の部【最優秀賞】

コロナに負けない！地元伝統食の栄養満点朝ごはん

いわき市立桶売小学校5年 酒井 瞳胡さん

枝豆としゃけのごはん、小白井きゅうりみそ汁、小白井きゅうりピクルス入り玉子焼き、しみもち納豆油あげ、しらすぼしチーズ焼きポテト、ゴーヤと玉ねぎのサラダ、自家製ブルーベリージャムのせヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

昨年、学校の総合的な学習の時間で作った「小白井きゅうりのピクルス」や、学校で育てた「小白井きゅうり」や「かぼちゃ」等の野菜を使って作りました。畑でとれた新せんな夏野菜を朝から食べて、コロナに負けない体作りを考えました。

＜しみもち納豆油あげ＞

材料（一人分）

・しみもち 10g ・油あげ 1/2枚
 ・納豆 1/2パック ・小ねぎ 1/2本
 ・納豆のたれ 適量

作り方

- ①しみもちは前日に水で戻す。
- ②油あげは半分に切り袋状にする。小ねぎは小口切りにする。
- ③納豆に小ねぎと納豆のたれを混ぜ、油あげにつめる。
- ④しみもちを油あげの中につめて、トースターで約5分焼く。

＜枝豆としゃけのごはん＞

材料（一人分）

・米 80g ・枝豆（さやつき） 10本
 ・しゃけフレーク 10g ・白いりごま 適量

作り方

- ①枝豆をゆで、さやから取り出し、薄皮をむく。
- ②ボウルにごはん、枝豆、しゃけフレーク、白いりごまを入れて混ぜる。

＜小白井きゅうりみそ汁＞

材料（一人分）

・小白井きゅうり 1/3本 ・かぼちゃ 25g
 ・切干大根 8g ・にんじん 15g
 ・玉ねぎ 1/8個 ・かつお節 適量
 ・みそ 大きじ1

作り方

- ①かつお節でだしを取る。
- ②小白井きゅうりは5mm幅の輪切り、かぼちゃは一口大、切干大根は水でもどしてざく切りにする。にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にだし汁をいれ、かぼちゃ、にんじん、切干大根を入れる。
- ④野菜が柔らかくなったら、小白井きゅうりと玉ねぎを入れ、みそを入れて味を整える。

＜小白井きゅうりピクルス入り玉子焼き＞

材料（一人分）

・卵 1個 ・小白井きゅうりピクルス 2個
 ・小ねぎ 1本
 ・サラダ油、塩、マヨネーズ 適量

作り方

- ①小白井きゅうりピクルスは粗みじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、小ねぎ、塩、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を半分流し入れ、ピクルスを入れて巻く。残りの卵を流し入れ、ピクルスを入れて巻く。

＜しらすぼしチーズ焼きポテト＞

材料（一人分）

・じゃがいも 1/2個 ・しらすぼし 10g
 ・とろけるチーズ 20g
 ・塩、こしょう 適量

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて拍子切りにし、水につけた後、ゆでる。
- ②耐熱容器にじゃがいも、塩、こしょう、しらすぼし、チーズの順にのせ、トースターで約5分焼く。

＜ゴーヤと玉ねぎのサラダ＞

材料（一人分）

・ゴーヤ 1/8本 ・玉ねぎ 1/8個
 ・ツナ缶、かつお節、ポン酢、塩・・・適量

作り方

- ①ゴーヤは薄切りにし、軽く塩もみして水につける。玉ねぎも薄切りにし、水につける。
- ②ゴーヤと玉ねぎの水気を切って、ツナ、ポン酢と和える。器に盛りつけ、上からかつお節をかける。

＜自家製ブルーベリージャムのせヨーグルト＞

材料（一人分）

・ブルーベリー、砂糖 適量
 ・無糖ヨーグルト 50g

作り方

- ①前日にブルーベリーと砂糖を合わせ、ジャムを作る。
- ②ヨーグルトを器に盛り、ブルーベリージャムをのせる。

【優秀賞】

しみどうふでそぼろごはん

福島市立森合小学校5年 大槻 春佳 さん

しみどうふのそぼろどん、トマトととろろのげん塩みそ汁
ひきないり、すのもの、もとヨーグルトのサラダ



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

福島市の食材と郷土料理を取り入れたごはんです。ひきないりとは、「千切りにした大根」という福島市の方言です。江戸時代から伝わる立子山の凍み豆腐をお肉の代わりにヘルシーなそぼろ丼にしました。トマトの酸味ととろろの食感が楽しい減塩みそ汁もおいしいです。

<トマトととろろの減塩みそ汁>

材料（一人分）

・トマト	10g	・とろろ	15g
・おくら	7g	・切り昆布	適量
・かつおぶし	1g	・みそ	8g
・酢	1滴		

作り方

- ①かつおぶしで、だしを取る。
- ②トマトはさいの目、おくらは輪切り、こんぶははさみで細かく切る。とろろは皮をむいておく。
- ③鍋に出汁を入れ、おくら、トマト、切り昆布を入れてひと煮立ちさせる。
- ④おわんにととろろずつて入れ、酢を1滴混ぜる③を入れる。

<ひきないり>

材料（一人分）

・油揚げ	10g	・大根	20g
・にんじん	5g	・しいたけ	5g
・しょうゆ、砂糖、みりん	各小さじ2		
・だし汁	50ml	・ごま油	適量
・白いりごま	適量		

作り方

- ①ざるに油揚げを入れ、熱湯をかける。にんじん、だいこん、油揚げ、しいたけは千切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、だいこん、にんじん、油揚げ、しいたけを入れて炒める。
- ③だし汁、調味料を入れて、4分程度煮る。
- ④器に盛り、上から白ごまをかける。

食品ロスが減らそう!!まるごとまんまの朝ご飯

埴町立笹原小学校6年 神永 瑠璃 さん

うめ干しごはん、じゃがいもと豆のみそ汁、まるごとピーマンベーコン巻きスクランブルエッグぞえりボンサラダ、だいこんヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

私の家で取れた野菜を使いました。いつもは皮をむいたり、たねを取ったりしてから調理しますが、今まで捨てていた部分には多くの栄養があると知り、丸ごと使い、食品ロスもなくなる一石二鳥の朝ごはんにしました。野菜の彩りを生かせるように工夫しました。

<まるごとピーマンベーコン巻きスクランブルエッグぞえ>

材料（一人分）

・ピーマン	2個	・ベーコン	2枚
・しょうゆ、みりん、酒	各小さじ1		
・卵	1個	・ミニトマト	2個
・牛乳	大さじ1	・塩、こしょう	適量
・マヨネーズ	小さじ1	・サラダ油	適量

作り方

- ◇まるごとピーマンベーコン巻き
 - ①ピーマンはベーコンを巻き、フライパンでこげ目がつくまで焼く。
 - ②しょうゆ、みりん、酒を合わせ、①に入れて3分ほどからませながら煮つめる。
- ◇スクランブルエッグ
 - ①ミニトマトはへたを取って半分に切る。
 - ②ボウルに卵を入れ、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
 - ③フライパンに油を熱し、卵を入れる。少しかたまりができたなら、ミニトマトを入れ、火を止める。

<りボンサラダ>

材料（一人分）

・きゅうり	1/2本	・にんじん	1/3本
・油揚げ	1/4枚	・味のり	2枚
・酢、しょうゆ、砂糖、サラダ油	適量		

作り方

- ①きゅうりとにんじんはピーラーでりボン状にし、水にさらす。油揚げはトースターで焼き、一口大に切る。
- ②調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ③きゅうり、にんじんの水気を切りお皿に盛る。油揚げ、のりをのせ、ドレッシングをかける。

自家製野菜の栄養満点朝ごはん

南相馬市立小高小学校5年 西 つかさ さん

枝豆玄米ごはん、あおさのみそ汁、卵焼き
なすとピーマンのみそ炒め、しらすと小松菜の和え物



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

我が家の畑で育てた野菜を使いました。地産地消を心がけ、しらすは浪江請戸港でとれたものです。小松菜の栄養を逃がさないように時短も考え、ゆでずに電子レンジ調理をしました。栄養や食物繊維を考え、玄米ごはんになっています。

<なすとピーマンのみそ炒め>

材料（一人分）

- ・なす 1本
- ・ピーマン 1個
- ・しそ 2枚
- ・サラダ油 適量
- ・みそ、砂糖、みりん 各大さじ2/3

作り方

- ①なすは縦半分に切ってから千切りにし、水にさらす。ピーマンは縦の千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、水切りしたなすとピーマンを炒める。
- ③調味料を入れて味を整える。
- ④最後にしそをちぎって上にのせる。（抗菌作用もある）

<しらすと小松菜の和え物>

材料（一人分）

- ・しらすぼし 10g
- ・小松菜 1房

作り方

- ①小松菜は水洗いした後ラップにくるんでレンジで約2分加熱する。
- ③2cmくらいの幅に切り、小松菜が冷めないうちにしらすぼしを混ぜる。

The☆いわき飯！

いわき市立大浦小学校6年 岡田 航 さん

かつおご飯、いわきの爆盛汁、とうふとかまぼこの卵とじ
きゅうりの塩こんぶあえ、ミニトマト、なし、いちごヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

ぼくはいわきが大好きなので、いわきの地場産物を多く使いました。アグリ5（「米、トマト、なし、ねぎ、いちご」のいわき市の重点作物5つ）をはじめ、かつお、卵、かまぼこもいわき産です。理由は、この朝ごはんを通して、市外の人にいわきの食べ物に興味を持って欲しいからです。

<いわきの爆盛汁>

材料（一人分）

- ・なめこ 1/6袋
 - ・エリンギ 1/2本
 - ・しいたけ（中） 2個
 - ・小ねぎ 3本
 - ・にぼし粉 小さじ1/2
 - ・みそ 大さじ3/4
- （*きのこはすべていわき産）

作り方

- ①なめこは水で洗う。エリンギは細く切る。しいたけは軸を取って細く切る。小ねぎは3cm程度に切る。
- ②なべに水とにぼし粉を入れて10分おく。
- ③②を中火にかけ、だし汁がわいたらきのこを入れて3分程度煮る。
- ④小ねぎを入れてみそを溶かして火を止める。

<とうふとかまぼこの卵とじ>

材料（一人分）

- ・大浦産玉ねぎ 1/4個
- ・小松菜 1~2枚
- ・とうふ（小パック） 1/2パック
- ・小名浜の板かまぼこ 4切れ
- ・いわきの卵 1個
- ・水 大さじ2
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・サラダ油 小さじ1

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、小松菜は3cm程度の幅に切る。とうふは一口大、かまぼこは半分に切る。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、小松菜を入れて炒め、めんつゆと水を入れる。
- ③とうふ、かまぼこを入れ、ふたをして3分程度蒸し煮にする。
- ④煮立ったところに卵を流し入れ、ふたをして弱火で2分程度蒸す。

【優良賞】

暑さに負けるな！熱中症対策ごはん

伊達市立掛田小学校6年 桑島 杏花 さん

塩分を補給しよう…梅しそしらすご飯
 失ったカリウムを取り戻す…モロヘイヤスープ
 水分、ナトリウムの補充に…野菜サラダ
 免疫力アップ…冷奴の納豆オクラ山芋あえ
 カリウムたっぷり…ひじき入り玉子焼き
 水分とカリウムをおいしく補う…桃のフルーツポンチ



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

私の家では食堂をしています。夏の暑い中、さらに熱い調理場で働いている家族が熱中症にならないようにと考えたメニューです。簡単に作れて、栄養価も高く、旬の食材を使っておいしい朝食にしました。

<モロヘイヤスープ>

材料（一人分）

・モロヘイヤ	25g	・卵	1個
・おくら	1本	・塩	適量
・鶏ガラスープの素	小さじ1		

作り方

- ①おくらは5mm幅の輪切りにして、塩を入れたお湯でゆでる。モロヘイヤは茎の部分を取り除き、塩を入れたお湯でゆで、水気をしぼってざく切りにする。
- ②ボウルに卵を割り入れ、溶いておく。
- ③鍋に水、鶏ガラスープの素を入れ沸騰させる。おくらとモロヘイヤを入れて1分程度加熱する。
- ④沸騰したら、卵を少しずつ流し入れる。

<冷奴の納豆オクラ山芋あえ>

材料（一人分）

・とうふ	1/4丁	・納豆	1/2パック
・おくら	1本	・山芋	40g
・白だし	大きじ1		

作り方

- ①おくらは薄くスライスし、塩を入れたお湯でさっとゆでる。山芋は皮をむき、さいの目に切る。
- ②ボウルに納豆、おくら、山芋、白だしを入れ、よく混ぜる。
- ③器に豆腐を盛り、その上に②をのせる。

免疫力UP 朝ごはん

田村市立船引小学校6年 佐久間 奏優 さん

大葉とごまの混ぜごはん、具だくさんACEスープ
 豆腐ステーキ（きのこソース）、ACEマリネ



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

祖父、祖母が育てた米と野菜を使って作りました。流行している新型コロナウイルスに負けないように、免疫力をUPさせるビタミン、食物繊維が入っている食材を取り入れました。また、朝から元気になれるように、バランス良く栄養がとれるように工夫しました。

<豆腐ステーキきのこソース>

材料（一人分）

・豆腐	1/4丁	・小麦粉	適量
・バター	5g	・えのきだけ	1/8株
・しいたけ	1枚	・めんつゆ	小さじ1
・しめじ	1/8株	・バター	5g
・小ねぎ	1/2本		

作り方

- ①しいたけは干切り、えのきは軸を切り落とし、半分に切る。しめじも軸を切り落とし、小房に分ける。小ねぎは細かく切る。
- ②豆腐は水切りし、小麦粉をつける。フライパンにバターを熱し、豆腐を両面こんがり焼く、取り出しておく。
- ③豆腐を焼いたフライパンにバターを溶かし、きのこを炒め、めんつゆで味を整える。
- ④器にとうふを入れ、その上に③をのせ、小ねぎをちらす。

<具だくさんACEスープ>

材料（一人分）

・じゃがいも	40g	・にんじん	20g
・さやいんげん	2本	・わかめ	1g
・油揚げ	1/4枚	・みそ	15g
・干しいたけ	2個	・にぼし	2匹

作り方

- ①じゃがいも、にんじんはいちょう切り、油揚げは干切り、わかめは水でもどす。さやいんげんはすじを取り2cm幅に切る。干しいたけ・にぼしは前日から水につける。
- ②水につけた干しいたけとにぼしを火にかけ、沸騰したら取り出す。
- ③にんじん、じゃがいも、さやいんげんの順で煮る。油揚げを入れて火を止める。
- ④みそを入れ味を整え、最後にわかめを加える。

猛暑をのりきれ!!

片付け楽ちん栄養満点ワンプレート朝ごはん

喜多方市立塩川小学校6年 鈴木 夢翔

サバの混ぜごはん、ミルクスープ、トマトの塩こんぶあえ
高野豆ふのでんがく、ピクルスのタルタルサラダ
フルーツヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

今年の夏は暑かったので、火を使わないで電子レンジで
ぼくでも作れる朝ごはんにしました。目でも楽しめるように
彩りを考えてワンプレートに盛り付けたので、片付けも楽で
洗い物も少なくすることができました。

＜レンジで簡単 ミルクスープ＞

材料（一人分）

- ・キャベツ 1枚
- ・ベーコン 1枚
- ・水 100cc
- ・牛乳 50cc
- ・コンソメ顆粒 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 適量

作り方

- ①キャベツとベーコンは短冊切りにする。
- ②耐熱ボウルにキャベツ、ベーコン、水、コンソメを入れてラップをし、レンジで約2分間加熱する。
- ③一度取り出し、牛乳を加え約30秒加熱し、塩、こしょうで味を整える。

＜ピクルスのタルタルサラダ＞

材料（一人分）

- ・きゅうりのピクルス 1/2本
- ・パプリカのピクルス 1/2個
- ・ゆで卵 1個
- ・ブロッコリー 2房
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩、こしょう 適量

作り方

- ①きゅうりとパプリカのピクルスは、みじん切り、卵は殻をむいて粗くつぶしておく。
ブロッコリーは塩を入れたお湯で、ゆでる。
- ②ボウルにつぶしたゆで卵とピクルス、マヨネーズ、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ③器に盛り、ブロッコリーを添える。

「まごわやさしい」朝ごはん

南会津町立朝日小学校6年 三瓶 智大

ごはん（ごましお）、もずくスープ、
新じゃがと厚揚げのみそいため、ごまマヨ和え、つけあわせ



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

ばあちゃんが作った野菜を使って
ま・豆の加工品「厚揚げ」
ご・黒ごま
わ・海そう類「もずく」
や・ばあちゃんが作った「野菜」
さ・魚の加工品「カニかま」
し・きのこの仲間「えのき」
い・いも類「じゃがいも」
を全部取り入れた朝ごはんにしました。
とてもおいしくできて、元気になれる朝ごはんです。

＜新じゃがと厚揚げのみそいため＞

材料（一人分）

- ・新じゃがいも 1個
- ・厚揚げ 1枚
- ・ねぎ 5cm
- ・にんにく 1かけ
- ・みそ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ①じゃがいもは、一口大に切り、レンジで約2分間加熱する。
- ②厚揚げは一口大に切る。にんにくは薄くスライスする。ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、厚揚げを両面焼く。焼き目がついたらニンニクとじゃがいもを入れて炒める。
- ④みそ、砂糖、みりんを合わせ、入れて味を整える。

＜ごまマヨ和え＞

材料（一人分）

- ・さやいんげん 5本
- ・カニかま 2本
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・白すりごま 小さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・めんつゆ 小さじ1

作り方

- ①さやいんげんは4cmくらいの幅に切り、塩を入れたお湯でゆでる。カニかまは、さいておく。
- ②さやいんげん、カニかま、マヨネーズ、めんつゆ、白すりごまを入れてよく混ぜる。仕上げにごま油を入れて混ぜる。