

小学校上学年の部【最優秀賞】

<p>麴のパワーで暑さに負けない はまなかあいづ朝ごはん</p>	<p>郡山市立行健第二小学校 6年 渡邊 瀬菜さん</p>
--------------------------------------	-------------------------------

あさか舞と枝豆と塩こんぶの混ぜごはん オクラとなめこ豆腐のみそ汁
松川浦あおさとしらすとしょうゆ麴の油あげピザ うずらの卵の目玉焼き
会津産アスパラガスとトマトの塩麴レモンマリネ 長芋ときゅうりの三五八づけ
甘酒とブルーベリーのヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】
麴には疲労回復効果があると知り、夏休みに塩麴としょうゆ麴を作ったので、発酵食品を使った夏野菜たっぷりの朝ごはんにしました。盛り付けや彩りも朝から元気が出るように工夫しました。
福島三地方の食材を使い地産地消を意識し、火の通りやすく生ゴミの少ない食材を使ってSDGsにも取り組みました。

<あさか舞と枝豆と塩こんぶの混ぜごはん>
材料（一人分）
・ごはん 160g ・枝豆 3さや
・塩こんぶ 2g ・白いりごま 小さじ1/3
作り方
① 米をといて炊く。枝豆はレンジで加熱する。
② ごはんと具をよく混ぜる。

<うずらの卵の目玉焼き>
材料（一人分）
・うずらの卵 1個 ・魚肉ソーセージ 適量
・油 小さじ1/2
作り方
① 魚肉ソーセージを輪切りにし、三日月型にくり抜く。
② 油をひいたフライパンに魚肉ソーセージを花形に並べる。
③ ②の真ん中にうずらの卵を入れる。
④ 弱火で焼く。

<オクラとなめこ豆腐のみそ汁>
材料（一人分）
・豆腐 60g ・なめこ 30g
・オクラ 1本 ・だしパック 1パック
・みそ 大さじ1 ・水 230cc
作り方
① 豆腐は角切りにする。なめこは軽く水洗いする。オクラは板ずりし輪切りにする。
② 鍋に水とだしパックを入れ煮立たせる。
③ だしパックを取り出しみそを溶かし入れる。
④ オクラと豆腐となめこを入れる。

<会津産アスパラガスとトマトの塩麴レモンマリネ>
材料（一人分）
・アスパラガス 1本 ・トマト 60g
・塩麴 小さじ1/2 ・オリーブオイル 小さじ1/2
・レモン汁 小さじ1/2 ・ブラックペッパー 少々
・砂糖 少々
作り方
① アスパラガスは一口大に切ってレンジで加熱する。トマトは一口大に切る。
② 調味料を混ぜ合わせる。
③ アスパラガスとトマトと②を混ぜる。

<松川浦あおさとしらすとしょうゆ麴の油あげピザ>
材料（一人分）
・油あげ 1枚 ・あおさ 5g
・しらす 10g ・しょうゆ麴 小さじ1/2
・チーズ 15g ・小ネギ 5g
作り方
① あおさは水で戻す。小ネギは輪切りにする。
② 油あげにしょうゆ麴を塗る。
③ あおさとしらすとチーズをのせる。
④ トースターで1～2分焼く。
⑤ 小ネギをのせる。

<長芋ときゅうりの三五八づけ>
材料（一人分）
・長芋 20g ・きゅうり 20g
・三五八 適量
作り方
① 長芋は皮をむく。前日に長芋ときゅうりを漬ける。
② 翌日洗って切る。

<甘酒とブルーベリーのヨーグルト>
材料（一人分）
・ヨーグルト 60g ・甘酒 50g
・ブルーベリー 5つぶ
作り方
① ヨーグルトと甘酒を混ぜ合わせる。
② 器に盛り、ブルーベリーをのせる。

【優秀賞】

おじいちゃんに感謝！！夏野菜たっぷり朝ごはん

郡山市立行健第二小学校 6年 星 叶汰 さん

枝豆コーンご飯 時短！！カレーの分身みそ汁 油あげピザ
しみ豆腐オムレツ なすの麴焼き クルクルピクルス
カリンジヤムヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

野菜は全て、おじいちゃんの畑でとれた、新せん、無農薬のおいしい野菜です。しょう油麴はお母さんの手作り、カリンジヤムはおばあちゃんの手作りです。とってもおいしいので、朝ごはんに使いました。みそ汁の野菜は、前の日のカレーの野菜を使いました。きゅうりの切り方など、もりつけも工夫しました。

見た目の華やかさも、栄養バランスもこだわった朝食です。

<しみ豆腐オムレツ>

材料（一人分）

・卵 1個 ・しみ豆腐 1枚
・ブロッコリー 20g ・白だし 小さじ1

作り方

- ① しみ豆腐を水でもどし、1cm角に切る。ブロッコリーはゆでて小さく切る。
- ② 卵をときほぐし、しみ豆腐、ブロッコリー、白だしを合わせる。フライパンに油を熱し、丸くなるように焼く。

<なすの麴焼き>

材料（一人分）

・なす 1/3本 ・自家製しょう油麴 小さじ1
・白ゴマ 少々 ・大葉 1枚

作り方

- ① なすはたてに切り、水にさらす。
- ② なすに、しょう油麴をぬって、トースターで5分位焼く。
- ③ 白ゴマをちらし、大葉の上にもる。

野菜たっぷりカラフル朝ごはん

会津若松市立謹教小学校 5年 佐々木 星花 さん

赤&青しそおにぎり 三色スープ

南郷トマトのカラフルサラダ

あつあげのとろーり野菜あんかけ

会津産シャインマスカットのヨーグルトぞえ



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

体の調子を整えてくれる野菜をたくさん使ったヘルシーな朝ごはんです。

今がしゅんの南郷トマトを使いました。きゅうり、とうもろこし、ピーマン、にんじん、ねぎ、オクラ、しそは祖母の畑でとれたものです。シャインマスカットは会津産です。

SDGsを意識し、トマトの中身をくりぬいたものを全てスープの中に入れました。

<南郷トマトのカラフルサラダ>

材料（一人分）

・南郷トマト 1個 ・きゅうり 1/2本
・とうもろこし 大さじ2 ・ハム 1枚
・チーズ 1切 ・マヨネーズ 大さじ1
・塩・こしょう 少々

作り方

- ① きゅうりは角切り、ハム、チーズはさいの目切りにする。
- ② 切ったきゅうり、ハム、チーズにとうもろこしを加え、マヨネーズと塩こしょうで味つけする。
- ③ へたの部分と中身をくりぬいたトマトカップに②をつめる。

<あつあげのとろーり野菜あんかけ>

材料（一人分）

・あつあげ 1個 ・にんじん 10g
・ピーマン 1/4切れ ・ねぎ 10g
・しょうゆ 小さじ1 ・みりん 小さじ1
・水 大さじ1 ・水とき片栗粉 大さじ1
・白ゴマ 少々 ・油 小さじ1

作り方

- ① にんじん、ピーマン、ねぎは細切りにする。しょうゆとみりん和水を合わせておく。
- ② 細切りにしたにんじん、ピーマン、ねぎを油で炒める。
- ③ しょうゆとみりん和水を合わせたものを加える。
- ④ 水とき片栗粉を加えあんかけにする。
- ⑤ あつあげにあんをかける。
- ⑥ 白ゴマをふりかける。

めざせ！減塩とノンオイルの二刀流栄養満点朝ごはん

只見町立只見小学校 5年 中川 保菜美 さん

南郷トマトの炊き込みごはん サバ缶で作るお吸い物
夏野菜のカレーチーズ焼き コールスローサラダ
甘酒ヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

全国的にみても、福島県民は、食塩せつ取量が多いので調理方法を工夫をしてだしやそぎの味をいかせるようにしました。

油も使わずいそがしい朝でも手軽に作れるようなメニューにしました。

夏野菜はおばあちゃんの作った野菜を使いました。

<南郷トマトの炊き込みごはん>

材料（一人分）

・米	0.5合	・南郷トマト	1/4個
・こぶ茶	小さじ1	・白だし	小さじ2
・しらす	大きじ1	・バター	少々
・大葉	1枚		

作り方

- ① 南郷トマトは1/4に切る。大葉はせん切りにする。
- ② 研いだ米に水を分量より少なめに入れ、こぶ茶、白だしを入れてトマトをのせて炊く。
- ③ 炊き上がったらトマトの皮を取りのぞき、しらす・バターを入れてまぜあわせる。
- ④ 大葉をのせる。

<サバ缶で作るお吸い物>

材料（一人分）

・サバ缶	半分	・水	200cc
・とうふ	35g	・ネギ	3cm
・卵	1個	※しょうゆ	少々
※酒	少々	※めんつゆ	小さじ2

作り方

- ① ネギはこまかく切っておく。
- ② なべに水を入れて、※とサバ缶を汁ごと入れる。
- ③ とうふとネギを入れる。
- ④ 最後に卵を落とす。

お盆に作ろう！！まごが作る『まごはやさしい』夏野菜朝ご飯

相馬市立中村第一小学校 4年 大塚 小夏 さん

わかめごはん 具だくさんみそ汁
いわしのチーズのせ 夏野菜サラダ



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

・『ま・ご・は・や・さ・し・い』を使ってバランス良く作る事。

・おじいちゃん、おばあちゃんが病気だった時、お母さんがたくさん栄養の勉強をしていたので教えてもらいながらつくりました。

・キノコは冷凍すると、ビタミンDが増えるので一度冷凍させました。

<わかめごはん>

材料（一人分）

・米	50g	・水	190g
・ざっこく	10g	・もち麦	40g
・わかめ	25g	☆白ゴマ	大きじ1/2
☆だしつゆ	大きじ1/2	☆塩	少々
☆砂糖	小さじ1/4		

作り方

- ① わかめは5～6mm角くらいに切る。
- ② すいはんきでごはんをたく。
- ② わかめに調味料☆を混ぜる。
- ③ ごはんに③を混ぜる。

<いわしのチーズのせ>

材料（一人分）

・いわしのみそ煮缶詰	1缶（100g）
・とろけるスライスチーズ	1枚
・パセリ	少々

作り方

- ① いわしの缶詰を皿に出す。
- ② とろけるスライスチーズをいわしの上にのせる。
- ③ ラップをしてレンジ600Wで40秒加熱する。
- ④ パセリを少々ふりかける。

【優良賞】

ふくしまっ子の朝ごはん

本宮市立本宮小学校 6年 川名 晟 さん

雑こくご飯 冷製豆乳みそ汁 三五八漬け
レンジでオムレツ 無限しそとしらす
なしとヨーグルト



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

福島の米と野菜となしと牛乳で作ったヨーグルトです。
三五八づけは福島でも昔から手軽においしく作れるお漬物
です。
朝から暑い日の朝食にぴったりの冷製豆乳みそ汁です。

<冷製豆乳みそ汁>

材料 (一人分)

・豆乳	25 mL	・だし汁	100 mL
・みそ	小さじ1/2弱	・みょうが	1/4個
・おくら	1/2本	・かんそうわかめ	小さじ1
・とうふ	100 g		

作り方

- ① オクラとみょうがは、うすく切る。
- ② なべにだし汁をわかし、みそをとかす。
- ③ 豆乳を混ぜ合わせて粗熱がとれたら冷蔵庫で冷ましておわんに入れる。
- ④ オクラとみょうがととうふを加える。

<無限しそとしらす>

材料 (一人分)

・しそ	1枚		
〔漬けだれ〕			
・しょうゆ	小さじ1	・ごま油	小さじ1
・おろしにんにく	少々	・しらす	大きじ1

作り方

- ① しそは、軸を切り落とす。
- ② 漬けだれの材料をタッパーに入れ、よく混ぜる。
- ③ 前日に、しそを②に交互に重ね、冷蔵庫で漬けておく。
- ④ ごま油でいためたしらすをしその上に盛り付ける。

夏野菜たっぷり朝ごはん

中島村立滑津小学校 6年 鈴木 菜結 さん

枝豆しらすごはん オクラととうふのみそ汁
ほうれん草のカップオムレツ ピーマンのツナあえ
きゅうりとトマトの塩こんぶあえ



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

私が住んでいる中島村産の野菜や卵を使って作りました。
今が旬の夏野菜をたくさん食べられるように工夫しました。
暑い夏をのりきれるように、夏バテ防止も意識して作りました。

<ほうれん草のカップオムレツ>

材料 (一人分)

・ほうれん草	5 g	・ハム	5 g
・にんじん	5 g	・卵	1個
・とろけるチーズ	適量	・とりがらスープの素	適量

作り方

- ① ほうれん草、にんじんは、レンジ600Wで30秒加熱し、みじん切りにする。卵はといておく。
- ② 卵にほうれん草、ハム、にんじん、チーズ、とりがらスープの素を入れてまぜる。
- ③ アルミカップに流し入れ、トースターで7分焼く。

<ピーマンのツナあえ>

材料 (一人分)

・ピーマン	1個	・ツナ缶	10 g
・ごま油	小さじ1/2		
・とりがらスープの素	小さじ1/2		
・白ゴマ	小さじ1/2	・かつおぶし	1 g

作り方

- ① ピーマンは、せん切りにする。
- ② ピーマン、ツナ、ごま油、とりがらスープの素をまぜて、レンジ600Wで1分加熱する。
- ③ 白ゴマ、かつおぶしをふりかけてまぜる。

自家製夏野菜で元気な体を作る朝ご飯

南相馬市立原町第一小学校 5年 中津川 千晴 さん

夏野菜ご飯 とうもろこしとオクラのみそしる
ゴーヤのつくだに カラフルオムレツ
にんじんのきんぴら にんじんの葉のサラダ
ブルーベリーのヨーグルトスムージー



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

家庭菜園や祖父母が作った野菜やフルーツで作った朝ご飯です。いろいろな種類の野菜を一食でとれるように工夫しました。朝の忙しさと暑さを考えて、なるべく火を使わず、レンジを使ったり、前日に作ったりしました。

苦手なゴーヤやしそ、なすも食べやすいメニューにしました。

＜ゴーヤのつくだに＞

材料 (一人分)

- ・ゴーヤ 50g
- ・しょうゆ 5mL
- ・酢 5mL
- ・ざらめ 10g
- ・みりん 5mL
- ・かつおぶし・ゴマ 少量

作り方

- ① ゴーヤはたて半分に切り、種をとり5mm幅に切る。
- ② ふっとうしたお湯の火をとめ、ゴーヤを入れ20分おく。
- ③ ②を水切りし、ざらめ、しょうゆ、みりん、酢を合わせ、中火で水分がなくなるまで煮る。火を止め、かつお節、ゴマを入れませる。

＜カラフルオムレツ＞

材料 (一人分)

- ・卵 2個
- ・ピーマン 1/4個
- ・塩こしょう 少量
- ・ミニトマト 5個
- ・パプリカ 1/4個
- ・オリーブオイル 少量

作り方

- ① 前日にミニトマトを半分に切りタネを捨て、風通しの良いところで5～6時間ほす。
- ② ピーマンとパプリカを1cmくらいの角切りにし、レンジで1分温める。器の内側にオリーブオイルをぬる。
- ③ 溶いた卵に塩こしょうをして、器に入れる。
- ④ ドライトマト、ピーマン、パプリカを入れ、軽くラップをしてレンジ500Wで1分30秒加熱し、かきまぜてさらに30秒加熱する。

夏野菜を使った栄養満点朝ごはん

いわき市立植田小学校 5年 佐々木 駿 さん

梅しそごはん みそ汁 なっとうオムレツ
かぼちゃサラダ なすとピーマンのみそいため
オクラのおかかあえ



【朝ごはんの特ちょうや工夫したこと】

おばあちゃんの家でとれたピーマン、なす、オクラ、かぼちゃを使って、何かつくれないかなあとと思い、体にやさしく見た目もカラフルで食欲がわき暑い夏を乗り切れるようなメニューを考えました。

調理する上で長時間火を使わないようにレンジを使ったり下ゆでしたり火が通りやすい食材を使うようにしました。

＜かぼちゃサラダ＞

材料 (一人分)

- ・かぼちゃ 90g
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/2
- ・あらびきこしょう 少々
- ・きゅうり 1/4本

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、レンジで3分加熱する。きゅうりは輪切りにして塩もみしておく。
- ② かぼちゃをへらでまぜる。
- ③ 水切りしたきゅうりを加え、マヨネーズであえ、こしょうで味をととのえる。

＜なすとピーマンのみそいため＞

材料 (一人分)

- ・なす 1本
- ・みそ 大さじ1
- ・酒 大さじ1/2
- ・ごま油 少々
- ・ピーマン 1/2個
- ・さとう 大さじ1/2
- ・しょうゆ 2～3滴

作り方

- ① なすとピーマンは一口大に乱切りし、なすは水にさらす。
- ② 調味料はまぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、なす、ピーマンをいためる。
- ⑤ 全体が少ししんなりしてきたら☆調味料を入れ水分をとばしながら味がしみるようにいためる。