

# みえの地物が一番！ 朝食メニューコンクール



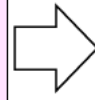
「早寝早起き朝ごはん」に欠かせない**朝食を、子どもたちが自身が考え、調理に挑戦**するコンクールです。このことを通して、子どもたちが、自らの食生活に関心を持ち、望ましい食習慣を身に付けるとともに、**地場産物を活用**することで、食材や生産者についての理解を深める機会としています。

<対象> 県内の小学5年生～中学3年生、特別支援学校小学部5年生～中学部3年生

**応募総数 4,068点**

小学生の部：1,288点

中学生の部：2,780点



1次(書類)審査の結果、小学生と中学生の部の**各5名**が2次(実技)審査に進みました。

<2次(実技)審査> 平成29年10月22日(日)久居農林高等学校調理室にて



## <試食審査>



## <食育教室>



審査の間、参加者は三重大学生による、食育教室「おいしさの秘密」に参加しました。だしの飲み比べ等、体験的な活動を通して楽しく学ぶことができました。

## <表彰式>



～ 最優秀賞 ～



中学生の部

小学生の部



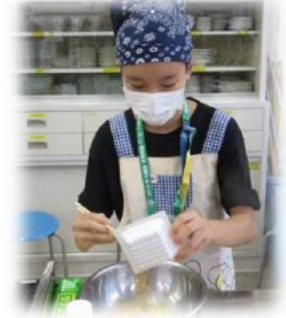
## 小学生の部

## 最優秀賞

### 「パパッと手軽に、栄養たっぷり古代米おにぎり朝ごはん」



明和町立上御糸小学校  
6年 阪村 美紅 さん



- \*古代米のおにぎり
- \*あおさと梅干しの吸いもの
- \*ミニトマト入り納豆オムレツ
- \*夏の温野菜サラダ

昨年、明和町齋宮で、古代米の田植えや稲かりを体験して、私が作った古代米を、おにぎりにしました。オムレツを焼いている間に、電子レンジで夏の温野菜サラダを作ったり、湯をそそぐだけであっという間に吸いものができたりします。ほぼ地場産物を使い、手軽でおいしくカラフルになるよう心がけました。一人で全部作ることが初めてだったので、難しかったけど、楽しかったです。

## 優秀賞

どれもとっても  
おいしそう！



- \*じゃこ芽かぶ  
どんぶり
- \*あられ汁
- \*豆腐つくねの  
みぞれに
- \*ポリポリ野菜

### 「和風定食」

四日市市立内部東小学校5年 乾 那優嶺 さん



- \*豆腐どんぶり
- \*粕汁
- \*ひじきサラダ
- \*フルーツ  
ヨーグルト

### 「陽(超)元気！乳酸菌で絶好陽(朝)食」

朝日町立朝日小学校5年 角谷 優京 さん



- \*しらすとわかめの  
混ぜご飯
- \*和風かぼちゃスープ
- \*シャキシャキ納豆巻き
- \*さつまいもヨーグルト

### 「シャキシャキ もぐもぐ♪優しい朝ごはん」

津市立戸木小学校6年 靑木 咲新 さん



- \*モロヘイヤと豆腐の  
もちふわパンケーキ
- \*コーンマッシュポテト  
サラダ
- \*マダラと野菜のスープ
- \*ブルーベリー  
ヨーグルト

### 「野菜たっぷり！栄養満点朝食」

松阪市立松尾小学校6年 村瀬 凜 さん

## 中学生の部

# 最優秀賞

## 「野菜たっぷり朝ご飯」



- \*ワカメご飯
- \*野菜と豆腐のみそ汁
- \*ねぎと納豆の  
だし巻き卵
- \*鮭と野菜のホイル蒸し



鈴鹿市立神戸中学校  
3年 中脇 由衣 さん

兄妹でスポーツをしているので、朝からしっかりと栄養を取って、良いコンディションを保つために考えたメニューです。納豆が嫌いな人でも食べやすいようにだし巻きにして、大根おろしでさっぱり食べられるようにしました。ホイル蒸しは蒸すことにより、野菜をたくさん摂取できます。夏休みの宿題として取り組みましたが、この経験を活かして、将来一人ひとりにあった料理を作れるように毎日努力していきたいです。

# 優秀賞

朝食作りに  
挑戦してみよう!



- \*カルシウムたっぷり  
おこのみ焼き風ごはん
- \*かみかみお目覚め  
スープ
- \*地物果物
- \*牛乳

## 「カルシウムアップ! 骨太 朝ごはん」

四日市市立常磐中学校2年 橋本 優輝 さん



- \*権茸茶漬け
- \*清流鮎のあんかけ
- \*山のサラダ
- \*大内山と大台の  
出会い

## 「大台パワーモーニング!」

大台町立大台中学校2年 尾上 恵里佳 さん



- \*フランスパンの  
にんにく風味
- \*トマト丸ごとグラタン
- \*トマトとベーコンの  
スープ
- \*サラダ

## 「トマト丸ごとグラタンとトマトとベーコンのスープ」

大台町立大台中学校3年 鶴田 廉人 さん



- \*とうもろこしと枝豆の  
混ぜご飯
- \*モロヘイヤ入り  
いわしのつみれ汁
- \*揚げない鮭の南蛮漬け
- \*鶏胸肉のごちそう冷奴

## 「お酢でさっぱり! 夏野菜たっぷり和朝食」

津市立久居東中学校3年 齋藤 葵 さん

# ～参加者の感想を紹介します！～



## 【小学生の部】



学校の夏休みの宿題として取り組みました。朝食なので、油をひかえて胃にもたれない、栄養たっぷりのメニューにしました。

三重といえば、海のものと思い、芽かぶ、じゃこ、のりを使いました。  
四日市市 乾 那優嶺さん

「まごわやさしいこ」を入れたバランスの良い料理にしました。発酵食品が腸に良いと食育で学んだので、酒粕とヨーグルトを入れました。三重の食材を多く使って、和食中心に簡単で、ヘルシーに仕上げました。朝日町 角谷 優京さん



パンケーキに入っているモロヘイヤは、包丁で細かく刻んで、モロヘイヤ特有の粘り成分であるムチンを出しました。昨年、姉がコンクールの2次審査に出場していたのを見て、自分もやってみようと思い取り組みました。松阪市 村瀬 凜さん

いつもは洋風だして作るかぼちゃスープを、和風だしベースにして、お米にも合うように工夫しました。「おいしい！」と言って食べてくれるのがとても嬉しくて、料理することが、もっと好きになりました。津市 青木 咲新さん



## 【中学生の部】



2次審査進出を聞いたとき、どうしようかと思いましたが、一生懸命練習をしました。だんだん早く作ることができるようになり、野菜は半分の時間で切ることができるようになりました。

四日市市 橋本 優輝さん

地産地消を大切にして、緑茶、椎茸、鮎の干物、山菜など大台町で採れたものを多く使うようにしました。朝食は、手際よく、おいさと愛情をたっぷり入れることが大切だと改めて感じました。

大台町 尾上 恵里佳さん



トマト丸ごとグラタンは、トマトをくりぬいて器にしました。くりぬいたトマトの中身はスープにつかい、むだをなくしました。

学校の家庭科の夏休みの宿題で取り組みました。失敗したところもあったけど、これからも料理をしていきたいです。

大台町 鶴田 廉人さん

栄養バランスを考えたメニューにするのはとても大変で、毎日違う献立を考えているお母さんはすごいと思いました。料理は、作ってくれる人や食材を育てている人など、色々な人のおかげで食べられているだと改めて感じました。感謝しながら食べたいです。

津市 齋藤 葵さん

チャレンジしたからこそ、色んなことに気づくことができるんですね！



朝食メニューコンクールについてのくわしい内容は、三重県教育委員会のホームページをご覧ください！

29朝食コンクール

