

「私の自慢のごはんコンテスト」

表彰

町主催「私の自慢のごはんコンテスト」が、本年度も開催されました。町内の小中学生135人が参加しました。入賞者には賞状や副賞が授与され、各小中学校で作品が展示されました。また、県主催「ふくしまっ子ごはんコンテスト」の小学生上学年の部では、朝日小学校6年生三瓶智大さんの作品が優良賞に輝き、学校賞では明和小学校が選ばれました。

各コンテストは、献立の作成や買い物、調理など一連のごはん作りを通して、生活習慣の改善や食事摂取を基本とした望ましい食習慣の形成を図るとともに、望ましい食生活を実践する力（食べる力）の育成を図ることを目的に実施しています。

新型コロナウイルス感染症の影響で、今年の夏休みは親子でおうち時間を過ごすことが多くなり、食を通して親子の会話を楽しむ時間も増えたのではないのでしょうか。

なお、ごはんコンテストで入賞された児童生徒の作品は、学校給食センターの協力により給食の献立で提供される予定となっております。

第12回「わたしの自慢のごはんコンテスト」

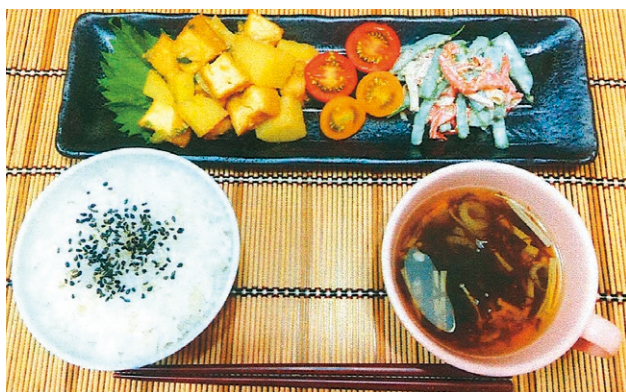


審査結果



	学校	学年	氏名	賞	ネーミング
下学年の部	明和小	2年	横田 悠和	最優秀賞	やさしいっぱい朝ごはん
	只見小	3年	三瓶 成翔	優秀賞	只見産！夏野菜で元気もりもり朝ごはん
	只見小	3年	増田 琉気	優良賞	たっぷり夏野菜朝ごはん
上学年の部	明和小	5年	大束 芽生	最優秀賞	栄養満点！朝ごはん
	明和小	6年	目黒純乃介	優秀賞	夏野菜たっぷり朝ごはん
	明和小	5年	菊地 華恋	優良賞	アスパラおにぎりの朝ごはん
	只見小	4年	菅家 一晟	優良賞	夏の朝もおまかせ！フルパワー朝ごはん
	明和小	5年	横田 心結	優良賞	食べて元気かんたん朝ごはん
中学生の部	只見中	1年	目黒 夏穂	最優秀賞	暑い夏を乗りきろう弁当
	只見中	2年	大束 咲来	優秀賞	Happy smile 弁当
	只見中	3年	長谷部千夏	優良賞	簡単お手軽弁当
	只見中	1年	船木 翔空	優良賞	バランス最高カラフル弁当
	只見中	3年	菊地 祐成	奨励賞	祖母の作った夏野菜をふんだんに使ったpower あふれる弁当
	只見中	1年	吉津 瑞希	奨励賞	子供が食いつく！お弁当

県主催「ふくしまっ子ごはんコンテスト」優良賞の三瓶智大くんの考えたレシピを紹介します。ぜひ作ってみてください。



「ふくしまっ子ごはんコンテスト」優良賞 まごわやさしい朝ごはん



三瓶 智大くん
(朝日小6年)

工夫したところ

ばあちゃんが作った野菜を使って「ま(厚揚げ)ご(ごま)わ(もずく)や(野菜)さ(カニカマ)し(えのき)い(新じゃがいも)」を全部取り入れた朝ごはんにしました。

新じゃがと厚揚げのみそいため

材料

- 新じゃがいも……1個
- 厚揚げ……1枚
- にんにく……1欠け
- ネギ……5cm
- みそ、さとう、油……各大さじ半

作り方

- ①1口大に切った厚揚げの両面を焼く。
- ②1口大に切りレンジで2分加熱した新じゃがいもとスライスしたにんにくを入れ炒める。
- ③調味料を入れからめる。

ごまマヨ和え

材料

- ささぎ……5本
- カニカマ……2本
- マヨネーズ、ごま油、白すりごま……各大さじ半
- めんつゆ……小さじ1

作り方

- ①茹でて熱をとり4cmに切ったささぎとカニカマを調味料で和え、すりごまをまぜる。
- ②ごま油を少々まぜる。

もずくスープ

材料

- もずく……50g
- えのき……10g
- ネギ……3cm
- ほんだし……小さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- しお少々 ●水

作り方

- ①沸騰したお湯に、ほんだし、3cm大に切ったえのき、もずく、小口切りにしたネギを入れて煮る。
- ②しょうゆとしおで味付けをする。

つけあわせ

材料

- しそ……1枚
- ミニトマト……2個

作り方

- ①しそ、ミニトマトを水で洗い、ミニトマトは半分に切る。

ごはん

材料

- ごはん……150g
- ゴマ塩

作り方

- ①茶わんにもってゴマ塩をふりかける。

※まごわやさしい ま：豆類 ご：ごま類 わ：わかめ等海藻類 や：野菜類 さ：魚類 し：しいたけ等きのこ類 い：いも類

「私の自慢のごはんコンテスト」最優秀賞



横田 悠和くん
(明和小2年)



大東 芽生さん
(明和小5年)



目黒 夏穂さん
(只見中1年)

「やさしいっぱい朝ごはん」



- 豆とハムのまぜごはん
- トマト入りかきたま汁
- ピーマンとじゃがいものいためもの
- とれたて野菜のオーロラソース和え

「栄養満点！朝ごはん」



- うめじゃご飯
- なすピーマンいため
- カラフル野菜焼き
- ブルーベリーヨーグルト
- みそ汁
- 玉子焼き

「暑い夏を乗り越えよう弁当」



- たまご焼き
- マヨみそしゃけ
- トマトの中華和え
- きゅうりの甘酢づけ
- しそみそ
- ぶたバラしそ巻き