

「わたしの自慢のごはんコンテスト」表彰

町主催「わたしの自慢のごはんコンテスト」が開催され、町内の小中学生101人から応募があり、14人が入賞しました。入賞者には賞状や副賞が贈られた他、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」では、朝ごはんで小学生上学年の部只見小学校5年中川保奈美さんの作品が優秀賞に、お昼のお弁当で只見中学校1年 大東芽生さんの作品が優良賞に輝きました。

このコンテストは、献立の作成、買い物、調理等の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食習慣の形成を図るとともに、自ら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。

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14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	山内琥太郎	最優秀賞	大こうぶつごはん 2年生バージョン
	明和小	2年	角田 杏子	優秀賞	えいようたっぷり朝ごはん
上学年の部	明和小	4年	矢沢 心咲	最優秀賞	暑い夏を夏野菜でのりきろうえいようまん点あさごはん
	朝日小	4年	吉津 光祥	優秀賞	あつさに負けるな！夏野菜ごはん
	明和小	6年	梁取孝太郎	優秀賞	夏をのりきれ モリモリごはん
	明和小	5年	五十嵐慶伍	優良賞	ピリからチャーハンの朝ごはん
	只見小	5年	三瓶 成翔	奨励賞	夏バテ対策朝ごはん
	明和小	4年	平野沙耶香	奨励賞	夏野菜たっぷりトマト丸ごとたきこみごはん
中学生の部	只見中	2年	矢沢 悠樹	最優秀賞	夏バテ防止！フレッシュ弁当
	只見中	1年	横田 心結	優秀賞	栄養満点彩り弁当
	只見中	2年	山内 悠愛	優良賞	浮き玉とお花弁当
	只見中	3年	平野 七帆	優良賞	韓国風うまから弁当
	只見中	3年	山内 椿	奨励賞	塩分とって夏バテしない弁当
	只見中	3年	三瓶蒼有介	奨励賞	ハンバーグ弁当





「ふくしまっ子ごはんコンテスト」朝ごはん小学校上学年の部優秀賞の中川保奈美さんの考えたレシピを紹介しします。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 優秀賞 中川保奈美さん (只見小5年)
めざせ！減塩とノンオイルの二刀流 栄養満点朝ごはん



工夫したところ 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してだしやそざい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つく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用しました。

南郷トマトの炊き込みごはん

材料

- 米 ……………0.5合
- 南郷トマト…4分の1個
- こぶ茶……………小さじ1
- 白だし……………小さじ2
- しらす……………大さじ1
- バター……………少々
- 大場……………1枚

作り方

- ①研いだ米に分量より少なめに水を入れ、こぶ茶、白だしを入れてトマトをのせて炊く。
- ②炊き上がった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。
- ③大葉をのせる。

サバ缶で作るお吸い物

材料

- サバ缶……………半分
- とうふ……………35g
- 卵……………1個
- 酒……………少々
- 水……………200cc
- みょうが……………1個
- しょうゆ……………少々
- めんつゆ…小さじ2

作り方

- ①なべに水を入れて、しょうゆ、酒、めんつゆとサバ缶を汁ごと入れる。
- ②とうふと千切りにしたみょうがを入れる。
- ③最後に卵をおとす。

夏野菜のカレーチーズ焼き

材料

- かぼちゃ……………30g
- ブロッコリー……………20g
- たまねぎ……………20g
- なす……………25g
- レトルトカレー(キーマ)…50g
- とろけるチーズ…20g

作り方

- ①なす、かぼちゃ、ブロッコリーはレンジで火を通しておく。
- ②加熱した野菜にカレーをのせて、その上にチーズをのせてから、トースターで5～6分焼く。

コールスローサラダ

材料

- キャベツ…6分の1個
- コーン……………小さじ1
- くろこしょう…少々
- カニカマ……………1つ
- マヨネーズ…大さじ1

作り方

- ①キャベツを千切りにしてお湯をかけ、水気を切り、すべての材料を混ぜる

甘酒ヨーグルト

材料

- 米こうじの甘酒(地元のこうじ)…30g
- プレーンヨーグルト…50g
- ブルーベリー…5つ
- バナナ…20g

作り方

- ①ヨーグルトと甘酒をいっしょに混ぜる
- ②うつわにうつし、ブルーベリーとスライスしたバナナをトッピングする。



「ふくしまっ子ごはんコンテスト」お昼のお弁当 優良賞 及び
「わたしの自慢のごはんコンテスト」各部門の最優秀賞を紹介しします。

ふくしまっ子ごはんコンテスト

お昼のお弁当 優良賞

只見中1年生 大東 芽生さん
「自家製たっぷり！
暑さに負けないお弁当」



- 梅としらすの炊き込みごはん
- しおこうじ入り鶏つくね
- ピーマンの甘辛炒め
- 豆苗入り卵焼き
- かぼちゃのマヨチーズ焼き

わたしの自慢のごはんコンテスト

下学年 最優秀賞

明和小2年生 山内 琥太郎さん
「大こうぶつごはん
2年生バージョン」



- ごはん
- みそしる
- ふわふわたまごやき
- じゃこびーまん
- サラダ

わたしの自慢のごはんコンテスト

上学年の部 最優秀賞

明和小4年生 矢沢 心咲さん
「暑い夏を夏野菜でのりきろう
えいようまん点朝ごはん」



- さくらえびのおにぎり
- なすのみそ汁
- トマトとズッキーニやき
- 夏野菜とひじきのサラダ
- 手作りちawanむし

わたしの自慢のごはんコンテスト

中学生の部 最優秀賞

只見中2年生 矢沢 悠樹さん
「夏バテ防止！
フレッシュ弁当」



- 桜えびと塩昆布のおにぎり
- きゅうりとツナの中華和え
- なすとチキンのフレッシュトマト煮
- ズッキーニのベーコン巻き
- オクラ入り卵焼き
- とうもろこし ○ブロッコリー
- ミニトマト