

みえの地物が一番！ 朝食メニューコンクール



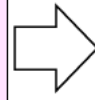
「早寝早起き朝ごはん」に欠かせない**朝食を、子どもたちが考え、調理に挑戦**するコンクールです。このことを通して、子どもたちが、自らの食生活に関心を持ち、望ましい食習慣を身に付けるとともに、**地場産物を活用**することで、食材や生産者についての関心を高める機会としています。

<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 5,848点

小学生の部：1,092点

中学生の部：4,756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> 令和元年11月2日(土) 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「だしの不思議」に参加しました。クイズやだしの飲み比べ等、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 ～



小学生の部 中学生の部



小学生の部

最優秀賞

「元気いっぱい!!ザ・三重の朝ごはん」



伊勢市立小俣小学校
6年 荒井 成美 さん



- * カラフル伊勢うどん
- * 答志のじゃこ入りすのもの
- * 果物のヨーグルト
- * 伊勢茶



伊勢の郷土料理、伊勢うどんに志摩産のあおさ入り卵焼きと祖母の梅干しとオクラをそえて、朝から元気になるメニューにしました。すのものは、目立たない料理なのに時間がかかりました。

優秀賞

どれもとっても
おいしそう!



「お茶の恵みをいただきます!!」
桑名市立益世小学校 6年 川上 友鶴 さん



「もちもち十六穀米で1日を元気に!」
四日市市立内部東小学校 6年 庄山 紗耶 さん



「朝から栄養満点!笑顔満点!バッチリ朝食メニュー
~1食4品で30品目とれちゃうよ!~」
鈴鹿市立長太小学校 6年 山中 唯名 さん



「三重のおいしい朝ごはん」
三重大学教育学部附属小学校 6年 倉本 華帆 さん

中学生の部

最優秀賞

「三重の海の幸たっぷり朝ごはん」

- * 生ぶしと大葉の
混ぜごはん
- * 伊勢はんぺんの豚肉
巻きオクラ磯ソース
- * あおさと卵の
和風スープ
- * ひじきと梨の
マヨサラダ



伊勢市立厚生中学校
よしかわ ななほ
2年 吉川 菜々帆 さん

三重の海産物や肉、野菜、果物だけでなく、特産品（生ぶし・はんぺん）も取り入れたバランスの良い献立を考えてみました。素材の味を生かすため、使用する調味料は種類を少なくしました。食欲のない時は、ご飯にスープをかけ、お茶漬け風にしてもおいしく食べられるようにスープの味付けを工夫しました。生産者や普段料理を作ってくれる家族に感謝する気持ちを持って、このコンクールに臨むことができました。

優秀賞

朝食作りに
挑戦してみよう！



「栄養満点！！朝からヘルシー
おいしいひじきバーガー」

四日市市立常磐中学校3年 仁木 まりあ さん



「栄養満点◎スタミナ朝食」

津市立久居東中学校3年 木崎 香梨菜 さん



「栄養まんたんおにぎり定食」

鈴鹿市立白鳥中学校2年 薬畑 なつ さん



「体にやさしいヘルシー朝食」

セントヨゼフ女子学園中学校1年 田中 奏 さん

～参加者の感想を紹介します！～



【小学生の部】



私が一番工夫したことはお茶を使うことです。お茶が好きなので、お茶をいれた時に出る茶がらを再利用したり、かぶせ茶粉末を入れたりしました。苦労したのは段取りです。段取りを上手く工夫することで時間内に出品するのですが、その構成に苦労しました。

こうやって自分でメニューを考えて作るのは楽しかったので、これからもやってみたいと思いました。

益世小学校6年 ^{かわかみ ゆず} 川上 友鶴 さん

もちもちの十六穀米をよくかんで食べることで、体にも歯にも良いし、満腹感を得ることができ、その上にツナや塩昆布をのせると、雑穀米が苦手な人でも食べやすいようにしました。

料理を工夫して作ることでおいしく食べて、1日を元気に過ごせるので、これからも料理をしていきたいです。

内部東小学校6年 ^{しょうやま さや} 庄山 紗耶 さん



私は、1日のスタートの朝食で、どうすればたくさん栄養がとれるか考えました。栄養以外にもたくさんかむことができるメニューにしました。オムレツの中の具や食材の選び方、切り方などを工夫することで幅がすごく広がることを学びました。

これからもバランスのいい食事をとることができるように、食生活についても考えたいと思いました。

長太小学校6年 ^{やまなか ゆな} 山中 唯名 さん

こんだてを考える時に、三重県産の食材を探してみると、こんなにたくさんあることを知り、驚きました。また、秋になっても種類のちがう梨があることを今回知りました。味も少しずつちがっていました。これからも地元産の季節の食材を使って、おいしいこんだてを考えたいです。

三重大学教育学部附属小学校6年 ^{くらもと かほ} 倉本 華帆 さん



【中学生の部】



学校の宿題で大変だなあと思いながら応募しました。料理を手際よくするにはとても苦労しました。ハンバーグを作るのが大変でした。準備から片付け、全てが料理に含まれるので、片付けまで気をつけなければいけないと思いました。まさか1次審査を通過できるとは思ってなかったのうれしかったです。

常磐中学校3年 ^{にき まりな} 仁木 万莉菜 さん

1つひとつの品を栄養がたくさんとれるように工夫しました。地場産物をなるべく使ってメニューを構成することが少し難しかったけれど、地場産物に今まで以上に興味を持つことが出来て良かったです。

普段は母に料理をしてもらうことが多いので、これからは家でも積極的に料理をしていこうと思いました。

久居東中学校3年 ^{きざき かりな} 木崎 香梨菜 さん



みなさんそれぞれ、得るものがあったようですね。

さばは缶詰のみそ味を使ったので、手軽にみそ汁に入れ、作ることができ、時間を短縮することができました。おにぎりは、鮭と大葉のがあっさり、肉巻きのはうはがっつりで、バランスよく最後まであきらめないようにと工夫しました。

お母さんは家族全員分の料理を毎日作っているのが大変だなあと思いました。これからは、作ってくださる人の気持ちを考えていただくと思いました。

白鳥中学校2年 ^{くわはた} 桑畑 なつ さん

私は小さい頃から料理が好きで、よく母の横で料理と作る真似もしていました。中学校で料理部に入部し、このコンクールに応募することに決めました。三重県産の物をたくさん取り入れ、朝の忙しい時でも素早く作れるよう工夫しました。また、栄養バランスも意識し、メニューを考えました。

セントヨゼ女子学園中学校1年 ^{たなか かなで} 田中 奏 さん



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！

朝食メニューコンクール

