第19回 ぼく・わたしのお料理コンクール

「自分で作った栄養バランスのよい朝ごはん」

受賞作品発表！

市内の小・中学生を対象に、「自分でできたよ！朝ごはん」というテーマで募集したところ、1,576枚の応募がありました。たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。厳正なる審査の結果、受賞作品10点が決定しました。受賞された皆さん、おめでとうございます！

最優秀賞

山口市立嘉川小学校 4学年 松下（まつした） 凛（りん）

納豆はパンにも合う！レンジとオーブントースターだけでも作れる！

納豆ピザパン
納豆をよく混ぜてから食パンの上に広げ、溶けるチーズをのせて、トースターで焼く。

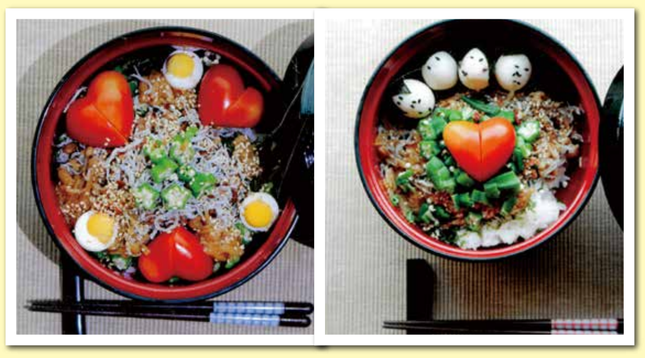
レンジでココット
耐熱容器に、ハム、しめじ、卵を入れてレンジでチン！

パンに納豆！？と思ったけれど、その斬新なアイデアがみんなの興味・関心を引き付けた！納豆、チーズ、卵、ハムなどのたんぱく質食品は、成長期の朝食には欠かせない！

優秀賞

山口市立宮野小学校 3学年 藤井（ふじい） 亮哉（りょうや）・藤井（ふじい） 美友（みゆ）

簡単な材料で「まごわやさしいこ」を入れた！朝から元気が出るようにトマトをハートにした！



「ハートがかわいい」と好評！盛り付けを楽しむ様子が良い

ぼくの最強朝ごはん 私のスーパー朝ごはん
ま … 納豆
ご … ごま
わ … のり（海藻）
や … オクラ・トマト
さ … ちりめんじゃこ
し … なめこ
い … やまいも
こ … 米（ごはん）

優秀賞

山口市立阿知須小学校 6学年 福田（ふくだ） 晃清（こうせい）

朝起きてすぐ作れる！季節の野菜に変えてもいいよ！

好きな食材を彩りよく盛り付けて見た目も栄養もバッチリ！

栄養満点のっけ丼
ツナ缶　豆腐　トマト
おくら　レタス　のり
その他おすすめのトッピング
茹でブロッコリー
コーン　かにかま など

入賞

山口市立阿知須小学校 6学年 正司（しょうじ） 結望（ゆの）

レンジでできる簡単オムレツ！混ぜて「チン」するだけ！

冷凍野菜を上手に取り入れて、２品でも栄養満点！

レンジでオムレツ
耐熱食器に冷凍ほうれん草、ハム、チーズ、溶き卵、コンソメ、牛乳、塩こしょうを入れて混ぜ、レンジでチン！ケチャップをかけて♪

入賞

山口市立阿知須中学校 1学年 石田（いしだ） 梨紗（りさ）

サラダはすべて袋の中で作るので、誰でも簡単に作れる！

前日の夜にサラダの野菜を袋に入れて準備しておくと簡単！

チョレギサラダ
ちぎったレタス、韓国のり、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、鶏がらスープの素、にんにくチューブ、白ごまを袋に入れて振るだけ！

入賞

山口市立大殿小学校 3学年 徳本（とくもと） 華帆（かほ）

家族に「おいしい」と言ってもらいたくて、おいしく作った！

トースターとレンジでできるから、子どもでも安心♪

コーンツナマヨトースト
ツナ、コーン、マヨネーズ、しょうゆを混ぜてパンにのせ、上にチーズとパセリをふりかけ、トースターで焼く。

入賞

山口市立興進小学校 6学年 齊藤（さいとう） 健一郎（けんいちろう）

献立名は「まぜまぜトリオ」簡単にできてうまい！

冷凍の惣菜をアレンジしているのが新しい！

惣菜で和え物
お弁当用のほうれん草のごま和え(冷凍食品)に、もやし、かにかまを加えて白だしとしょうゆで味つけ！

入賞

山口市立小郡中学校 3学年 田中（たなか） こころ

時間がない朝でも簡単に作れて、栄養バランスもとれる！

魚の缶詰を使えば朝でも簡単！

さばの卵とじ
さば缶（水煮）と玉ねぎを鍋に入れて火にかける。めんつゆ、砂糖で味付けし、溶き卵を加えてねぎを散らす。

入賞

山口市立興進小学校 5学年 土居（どい） 友那（ゆうな）

キッチンばさみで材料を切って、お鍋1つで調理できる！

食欲がない人や、料理が苦手な人にもおすすめ！

豆乳リゾット
鍋に湯をわかし、冷凍肉団子、アスパラ、しめじ、コンソメを入れて煮る。豆乳を加えて温まったら、ご飯を入れてほぐし、煮る。

入賞

山口市立白石中学校 1学年 岡村（おかむら） 桃佳（ももか）

できるだけ手軽な食材を使い、忙しい朝でも作りやすい！

スープは夜に多めに作れば、朝は温めるだけ！

具だくさんミルクスープ
鍋にクリームコーン、にんじん、玉ねぎ、牛乳、しめじ、冷凍ほうれんそう、コンソメを入れ、煮えたら、塩、こしょうで味を調える。

受賞作品については
山口市公式インスタグラムで詳しく紹介していきます！

山口市 子育て保健課 @YAMAGUCHI_CITY_KOSODATE

山口市 健康増進課 YAMAGUCHI_CITY_KENKO

問い合わせ先 山口市子育て保健課 083-921-7085