

「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!

子どもから大人まで楽しめるメニュー!



最優秀賞

山口市立嘉川小学校 4学年 **松下 凛**

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!



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!



茹でておいた野菜や、洗うだけ、ちぎるだけの野菜をそえるのなら朝でもできそう!

朝はトーストだけだったけど、まずは何かのせてみようと思った!こんな朝食なら昼まで元気に過ごせそう!



朝の果物は、気分が上がる!



電子レンジなら子どもでも作れる!



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!

優秀賞

山口市立宮野小学校

3学年 **藤井 亮哉・藤井 美友**

「ハートがかわいい」と好評!盛り付けを楽しむ様子が良い

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!



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)



「まごわやさしいこ」の食材を自分好みに盛りつけて、朝から楽しくおいしく!

優秀賞

山口市立阿知須小学校

6学年 **福田 晃清**

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!

朝起きてすぐ作れる!季節の野菜に変えてもいいよ!



豆腐とツナ缶からたんぱく質がとれ、野菜が3種類ものっている!簡単にのせられるたんぱく質と野菜を常備しておこう!

栄養満点のつけ丼

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

お皿がひとつでも主食・主菜・副菜の食材を組み合わせれば栄養バランスOK!

入賞作品をヒントにして 自分の朝ごはんにも取り入れてみよう!

主食・主菜・副菜 をそろえて食べるための朝ごはんのおすすめポイント

入賞



山口市立阿知須小学校
しょうじ ゆの
6学年 正司 結望



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♪

レンジでできる簡単オムレツ!混ぜて「チン」するだけ!

入賞



山口市立阿知須中学校
いしだ りさ
1学年 石田 梨紗



前日の夜にサラダの野菜を
袋に入れて準備しておく
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!

サラダはすべて袋の中で作るの、誰でも簡単に作れる!

入賞



山口市立大殿小学校
とくと かほ
3学年 徳本 華帆



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。

家族に「おいしい」と言ってもらいたくて、おいしく作った!

入賞



山口市立興進小学校
さいとう けんいちろう
6学年 齊藤 健一郎



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!

献立名は「まぜまぜトリオ」簡単にできてうまい!

入賞



山口市立小郡中学校
たなか
3学年 田中 ころこ



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。

時間がない朝でも簡単に作れて、栄養バランスもとれる!

入賞



山口市立興進小学校
どい ゆうな
5学年 土居 友那



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
くし、煮る。

キッチンばさみで材料を切って、お鍋1つで調理できる!

入賞



山口市立白石中学校
おかむら ももか
1学年 岡村 桃佳



スープは夜に多めに作れば、
朝は温めるだけ!

貝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
凍ほうれん草、コンソメを
入れ、煮えたら、塩、こしょう
で味を調える。

できるだけ手軽な食材を使い、忙しい朝でも作りやすい!

主催者から

応募してくれた子どもたちの感想には、「毎日朝ごはんを作ってく
れる親に感謝したい」というコメントが多数見られました。また、「自
分で作って楽しかった」「また家族に作ってあげたい」とのコメント
も多くありました。いつも朝ごはんを用意してくれる家族への感謝
とともに、料理を楽しむ様子や、自分で朝ごはんを作れた達成
感が応募用紙からたくさん伝わってくるコンクールになりました。
今後も、朝食摂取の大切さはもちろん、料理を作る楽しさ、誰か
と一緒に食べる喜びを感じてもらいながら、毎日「主食・主菜・
副菜がそろった栄養バランスのよい朝ごはん」を食べることがで
きるよう、皆さんと一緒に食育に取り組んでいきます!

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!

問い合わせ先 山口市子育て保健課 083-921-7085

山口市
子育て保健課



@YAMAGUCHI_CITY_4050047E

山口市
健康増進課



YAMAGUCHI_CITY_KENKO