

みえの地物が一番！朝食メニューコンクール

小学校5年生から中学生の子どもたちが、「早寝早起き朝ごはん」に欠かせない朝食メニューを考え、調理に挑戦するコンクールです。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つけることをねらいとしています。また、地場産物を活用することで、食材や生産者についての理解を深める機会としています。

平成 29 年度は、県内から **4,068 点**（小学生の部：**1,288 点**、中学生の部：**2,780 点**）の応募がありました。1次（書類）審査で選ばれた小学生の部と中学生の部各5人が、2次（実技）審査を行い、最優秀賞を決定しました。

■2次（実技）審査の様子 【10月22日（日）久居農林高等学校にて】



▲ 緊張の中、2食分の調理と片付けを40分間で行います！



▲ 審査員による試食審査



▲ 表彰式では素敵な副賞も！



▲ 「やりきった」に満ちた笑顔は最高です！

■最優秀賞の作品介绍

～小学生の部～

「パパッと手軽に、栄養たっぷり古代米おにぎり朝ごはん」
明和町立上御糸小学校 6年 阪村 美紅 さん



古代米の田植えや稲刈り体験をして、私が育てた古代米をおにぎりにしました。

～中学生の部～

「野菜たっぷり朝ご飯」
鈴鹿市立神戸中学校 3年 中脇 由衣 さん



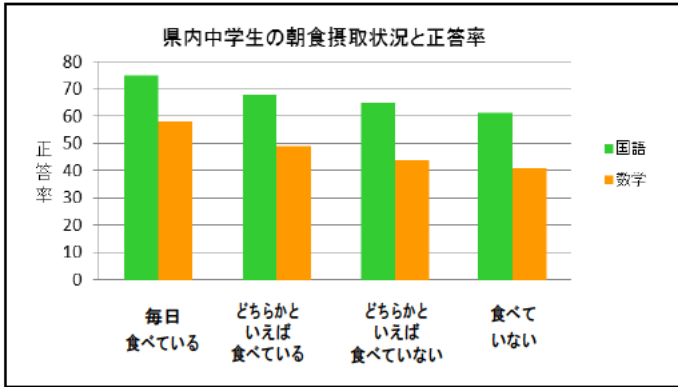
兄妹でスポーツをしているので、朝から良いコンディションを保つために考えたメニューです。

～最優秀賞・優秀賞の作品は、県庁食堂やカフェ「Cotti 菜」で期間限定メニューとして提供されました！～

「朝ごはん」で1日のリズムを作り、今日も元気に！

～勉強やスポーツ、頑張りたいことにしっかり取り組める体と心を作るために～

私たちの脳は、寝ている間もエネルギー（ブドウ糖）を使っているため、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。朝食で、エネルギーになる主食（ご飯・パン）と、エネルギーを効率よく使うための栄養をおかず（肉、魚、豆・豆製品、野菜）からとり、元気な1日をスタートさせましょう！



～朝食パワーを最大限に！～

集中力を高めるためには、主食だけでなく、栄養バランスのとれた朝食であることが大切だという興味深い研究結果が出ています。朝食を食べることができている家庭でも、朝食の内容にも注目してみましょう。

卵・納豆・チーズ・ミニトマト・みかん等の手軽な食材を、ご飯やパンにプラスしてもいいですね！

全国学力・学習状況調査によると、朝食を毎日食べる子どもほど、各教科の正答率が高いことがわかります。
(平成29年度全国学力・学習状況調査における生徒質問紙調査の三重県結果より)

朝食を毎日食べる子どもほど、運動時間が長く、活発に運動している傾向があります。
(平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の三重県結果より)



～朝ごはん習慣のポイント～

- 昼間はたくさん体を動かし、ぐっすり眠れるようにしましょう！
- 朝起きたら日光をあびよう。洗顔やお手洗いをすると脳が目覚める！
- まずは、バナナ1本からでもOK。少しずつ、品数を増やそう！



～朝食メニューコンクールに取り組んで～

<児童・生徒>

- ・一人で作ったのは初めてだったけど、家族が喜んでくれて、嬉しかった。毎日食事を作ってくれることに感謝したい。
- ・自分で作ることができるとわかったから、休みの日とかにまた作ってみようと思った。

<保護者>

- ・あまり意識していなかった地元食材について、子どもと一緒に学ぶことができ、食への関心が高まった。
- ・今後、子どもと一緒に台所に立つ機会を持ちたいと思った。

最優秀賞のメニューを紹介します！
(1人分)



～あおさと梅干しの吸いもの～

あおさ (1g)	★白だし (小さじ1)
梅干し (1個)	★しょうゆ (少々)
いりごま (ひとつまみ)	★湯 (120ml)
すだち (少々)	

- ①あおさを水にくぐらせ、しぼっておく。
- ②カップに★を入れ、①を加える。
- ③②の中に梅干しを入れ、いりごまをひねりつぶしながら振りかける。
- ④すだちをしぼり、梅干しをくずして飲む。

＊すだちで、夏の暑さもさわやかに！
＊お湯さえあれば、カップで作れる！

～鮭と野菜のホイル蒸し～

鮭の切り身 (1切れ)	えのきたけ (50g)
玉ねぎ (50g)	ブロッコリー (2～3房)
★にんじん (20g)	バター (8g)
★しいたけ (1枚)	かぼす・ポン酢 (適量)

- ①玉ねぎはうす切り、★はせん切り、えのきたけは半分に切る。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、塩ゆでする。
- ③アルミホイルの上に鮭を置き、①とバターをのせて包む。
- ④フライパンに③を置き、水を加えてふたをして中火で20分間蒸し焼きにし、②を加える。好みで、かぼすやポン酢をかける。

＊ホイル蒸して野菜がたっぷり、無理なく食べられる！
＊バターを使っても、すだちでさっぱり！

※詳しい内容は、三重県教育委員会のホームページをご覧ください。

三重県教育委員会事務局 保健体育課

