

(小学校高学年部門、中学生・高校生部門)

～作ってみよう 朝ごはん～

学 校 名 広畑小学校

名 前 岸本 菜々葉

学 年 6 年

写 真



名前を付けてみよう

栄養素たっぷり元気あふれる朝ごはん

(材 料) 使った量も分ければ書いてみましょう。

さつまいもごはん 夢前町のヒトヒカリ
浜路産さつまいも

オクラのお浸し オクラ(家庭菜園)
浜路じゃこ
だし・しょうゆ

めばるの煮付け 漁師のおじいちゃんが瀬戸内海で
とっためばる
水・酒・しょうゆ・だし

きゅうりのきゅうちゃん きゅうり(家庭菜園)
しお・しょうが・しょうゆ・さとう酢

たこの酢物 漁師のおじいちゃんが瀬戸内海で
とったたこ
きゅうり(家庭菜園) 酢・さとう・だし

ミートマト (家庭菜園)

作り方

すまいもごはん

- ① お米を洗う。
- ② すまいも、酒、みりん、塩
こんぶを入れて炊く
たこの酢の物



- ① たこをしょうゆ、酒、だしでゆでる。
- ② きゅうりをうす切りする

- ③ ののを酢、さとうでしで
味をととのえる。



きゅうりのきゅうちゃん

- ① 金盞にしょうが、しょうゆ、さとう、
酢を煮立せ、きゅうりを入れる

オクラのお浸し

- ① オクラをゆでる
- ② じゃこを茹でてだししょうゆを
かける



めばるの煮付け

- ① 水、酒、しょうゆ、だしを煮立せ、
めばるを入れる。

工夫したところ(セールスポイント)

朝からたくさん栄養素をとれるメニューにしました。

めばるのタンパク質、じゃこのカルシウム。

たこのタウリン、EPAはシーフードだけに含まれて
いる栄養素で脳血栓や心臓梗塞などの

成人病を予防する働きがある

OHAは脳細胞を活性化させ、頭の回転

をよくする働きがあるので朝に魚や心の

メニューをこれはいいと思いました。

地産地消に工夫した点

漁師のおいちゃんが瀬戸内海でとっためばると
たこを使いました。

家庭菜園で育てたきゅうり、トマト、オクラを使った
兵庫県産、姫路産の野菜や食品を中心に
使いました。



調理時間

45分

感想

どれも、おいしかったです! たこの酢の物のきゅうりが、あまあ、ぱくて、
とてもおいしかったです。朝から、たくさん元気をもらえました! ♪