

# 3色朝ごはんコンクール

## 【活動の概要】

田奈中学校ブロック（長津田小学校・長津田第二小学校・いぶき野小学校の5・6年児童、田奈中学校1・2年生徒）で、忙しい朝でも簡単に作って食べられる野菜を使ったレシピを募集しました。

受賞作品は冊子やチラシにまとめ、児童生徒の他、地域各所（商店街・福祉保健センター等）等で配付し、緑区のホームページにも掲載しています。

## 募集内容

忙しい朝でも簡単に作って食べられる、野菜が苦手な人でもおいしく食べられるおかずを募集しました。

**ルール1** 「ごはん」と「みそ汁」、または「パン」と「スープ」に合うおかず

**ルール2** 赤の食べ物を使う。

**ルール3** 野菜を使う。

（長津田育ちの野菜を使えるとよい）

**ルール4** 朝の15分で作れる工夫をする。

## 7月頃

夏休み前に、各学校で朝食の重要性や五大栄養素について指導を行い、朝食コンクールの趣旨と内容を説明しました。

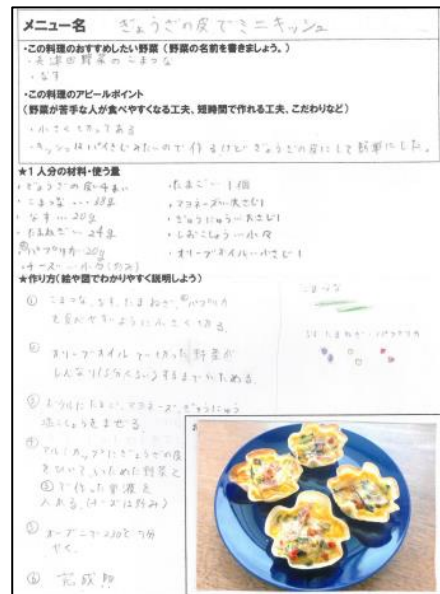


## 7月～8月

夏休みに児童生徒がレシピを考えました。

## 8月～9月

家庭科の授業時間に、自分の考案したレシピについて、1分間でクラスメイトにプレゼンテーションを行いました。



## 9月～10月

校内で児童生徒が投票を行い、1校10作品を選びました。



## 11月～12月

各学校から代表作品を持ち寄り、教職員や地域の方を招いてレシピの審査を行いました。

### 選考のルール

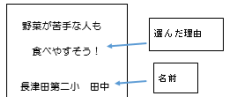
#### 観点

- 朝ごはんとして食べたい
- 簡単に作れる
- 野菜が苦手な人も食べたいような工夫がされている

#### 投票の方法

① 良いと思った4作品（1校につき1作品）に、ふせんをはってください。

#### 【ふせんの書き方】



② 次に、栄養士より〇シールをお配りします。

選んだ4作品のうち、最も良いと思った作品のふせんに、貼ってください。（〇票の総数となります）

# 11月～12月

受賞作品から朝食レシピ集を作成しました。また、受賞者へ各学校にて表彰状がおくられました。



**賞状**

田奈中ブロック校長賞  
様

あなたは第九回食育ネットワーク  
田奈中ブロック「3色朝ごはんコンクール」  
において顕著の成績を収められました  
よってここにこれを賞します

令和六年一月三十日

横濱市立田奈中学校教育長  
横濱市立長津田小学校校長  
横濱市立長津田第二小学校校長  
横濱市立いぶき野小学校校長

# 2月～3月

各家庭で活用してもらえよう、児童生徒へレシピ集を配布しました。また、冊子・チラシは地域ケアプラザ、地区センター、商店街、郵便局、JA、福祉保健センター、図書館などにも配布し、地域住民にも活用してもらえようにしました。

～みんなでつくる元気な長津田～

**朝ごはんにおかず**

**おすすめレシピ集 ①**

**朝食は充実した1日を通すために、どの世代にとっても大切なスタートスイッチです。時間がなくても、バリエーションとして食べられる朝食レシピを田奈中ブロック4校の小中学生が考えました！今年度は、野菜が苦手な人も食べたいようなおかずをテーマとしました。ぜひレシピをご活用ください。**

朝ごはんを食べるとよいことがいっぱい！

**体のリズムを整える**

一日のリズムは朝食から始まります。毎朝決まった時間に朝食をとることで、生活リズムが整い、よい生活習慣を身に付けることができます。

**元気とやる気アップ**

朝食をとると体の中で熱が作られ、体温が上がります。元気が出ます。朝食を食べずにいると、体温が下がったまま、力も入りません。いらいらしく、集中力も落ちます。

**脳にエネルギー注入**

朝食は、学力にも深く関係しています。朝食を早くとるためのエネルギーが足りなくなってしまうと、集中力や記憶力も低下します。

**田奈中 2年 「野菜たっぷりトマトソースのハンバーグ」**

＜材料1人分＞  
ひき肉：70～100g パン粉：1/2カップ たまご：1個 玉ねぎ：1/2個  
にんじん：中1/2本 ピーマン：小1個 コーン：大きじ2 牛乳：40ml  
トマト缶：100g しめじ：1かぶ コンソメ：キューブ1個 オイスターソース：小さじ1  
塩：少々 さとう：少々 こしょう：少々

＜作り方＞  
① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにし、塩、こしょうを加え、玉ねぎがとろみになるまでいため、大きめのボールにひいておいたひき肉を移し、ひき肉、パン粉、たまご、塩、こしょう、牛乳（半分）、オイスターソース、コーンを加え、よく混ぜる。② フライパンに油をひき、①を丸く焼く。③ 裏面をへこんで空気を抜く。④ ふたをしめて両面を焼き、ハンバーグを皿にもりつける。⑤ フライパンを洗わずに、トマト缶、①の残り、さとう、コンソメ、牛乳、しめじ、塩、こしょうを加えて煮る。⑥ しめじが煮えたら、ハンバーグにかける。



**長津田小 6年 「農家に負けるな！長芋チーズ焼き」**

＜材料1人分＞  
★長芋：1/4本 ★しらす：5g ★たまご：1個 ★こまつな：適量 ★白だし：小さじ1/2  
★とろけるチーズ：70g ★塩：ひとつまみ ☆かつお節：ひとつまみ ☆青のり：ひとつまみ

＜作り方＞  
① 長芋の皮をむきすりおろす。  
② こまつなをみじん切りにする。  
③ ★の材料を全てボールの中に入れ、よく混ぜる。  
④ フライパンに油をひき、混ぜたものを玉1は1ずつ焼く。3分ほど焼いたら、もう片面も焼く。  
⑤ お皿にうつし、かつお節と青のりをまぶして完成！！



**長津田第二小 6年 「野菜たっぷりの蒸し卵」**

＜材料1人分＞  
小松菜：40g パプリカ：30g はんぺん：1/4枚 冷凍コーン：20g  
たまご：1個 みそ：5g マヨネーズ：10g

＜作り方＞  
① 小松菜・パプリカ・はんぺんを細かく刻む。  
② 耐熱容器にコーンときざめた食材・たまご・みそ・マヨネーズを入れて混ぜる。  
③ ラップをかけて500Wで2分40秒くらいレンジで温め、完成。



**いぶき野小 5年 「小松菜とトマトのいためもの」**

＜材料1人分＞  
豚ひき肉：100g 小松菜：40g ミニトマト：50g しめじ：20g コーン：20g  
油：小さじ1 しょうゆ：大きじ1 みりん：大きじ1 しょうが：小さじ1/2 かつお節：適量

＜作り方＞  
① ミニトマトを4等分、小松菜・しめじを小さめに切る。  
② フライパンに油をひく。  
③ ひき肉を入れ、30秒ほどいため、  
④ そとに小松菜、ミニトマト、しめじ、コーンを入れ、いため、  
⑤ しょうゆ、みりん、しょうがを入れ、混ぜる。  
⑥ 混ぜたお皿に移して、かつお節をふりかけて完成。



朝食レシピの考案を通し、朝食の重要性を啓発することができました。また、児童生徒が家庭科で学んだ知識・技能を生かして4年間継続して課題に取り組むことで、「バランスのよい献立のたてかた」「調理技術」について学びを積み上げることもできました。

さらに、受賞レシピの配布を通して、長津田地域住民の皆様へ、朝食喫食への興味・関心を高めることができました。