

健康はつがいち21
ハツラツ！はつがいち



廿日市市内の小学生が考えた

元気な1日は、朝ごはんから！
オリジナル朝ごはん



令和5年度、市内の小学校5年生と6年生を対象に野菜を上手に使って、バランスのとれた“オリジナル朝ごはん”を募集したところ397作品の応募がありました。その中から入賞作品を紹介します。ご家庭でも是非、作ってみてください。

健康はつがいち21 推進協議会〔食の健康づくり委員会〕

(健康はつがいち21 推進協議会地域会・食生活改善推進員連絡協議会・JAひろしま・地域活動栄養士会・広島県西部保健所・学校給食センター・小中学校保健会・保育園・農林水産課・教育委員会・こども課・子育て応援室・健康福祉総務課)

第7回オリジナル朝ごはん入賞作品

最優秀賞

四季が丘小学校5年生 井上 稟椋 さん



2人分

作り方



献立名	材料名	分量(単位)
大きな 焼きおにぎり	ごはん	300g
	あげ玉	適量
	かつおぶし	2g
	ごま	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	顆粒だし	小さじ1
	片栗粉	小さじ2
	ごま油	適量
トッピング	レタス	適量
	きゅうり	1/2本
	ミニトマト	適量
たまご焼き	たまご	2個
	さとう	小さじ2
	めんつゆ	小さじ1

☆おにぎり☆

- ① ボウルに温かいご飯、あげ玉、かつおぶし、ごま、調味料(☆)を入れ、まぜ合わせる。
- ② たまご焼き用フライパンにごま油をひき、中火で温める。
- ③ ①のご飯をフライ返しで平らになるようにギュッとおす。
- ④ 焼き色がついたらひっくり返し、両面をやく。
- ⑤ ④をお皿にもり、6つに切る。
- ⑥ のりをまく。

☆トッピング☆

- ① 野菜をあらって、食べやすい大きさに切る。

☆卵焼き☆

- ① たまごと調味料をよくまぜて、たまご焼きを作る。

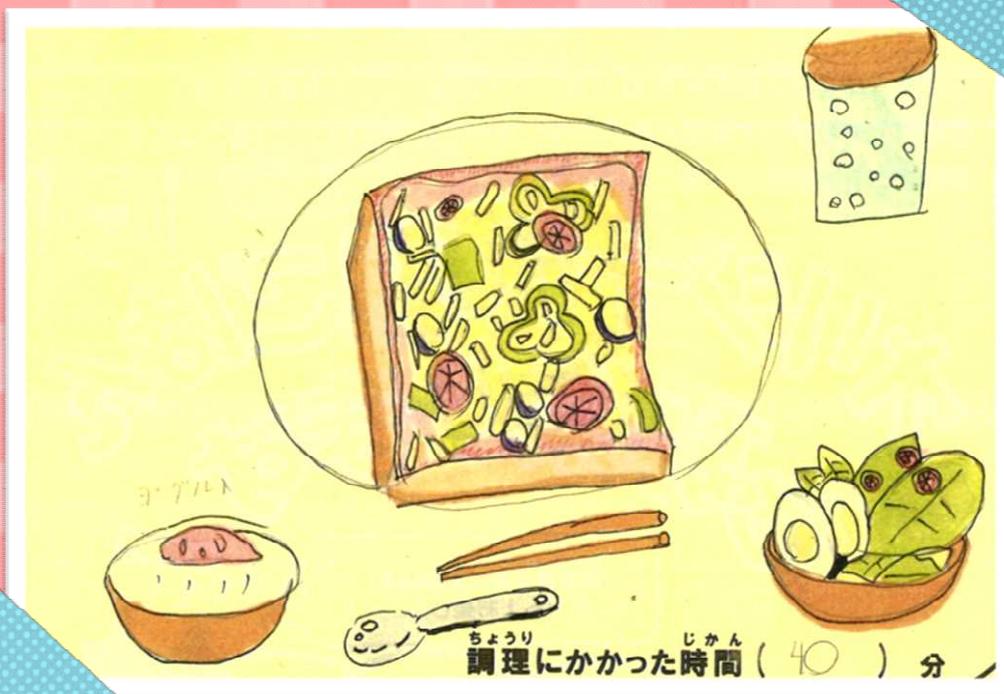
フライパンでおにぎりが一度に6個もできてすごい!



第7回オリジナル朝ごはん入賞作品

優秀賞

津田小学校5年生 今井 幸 さん



3人分

献立名	材料名	分量 (単位)
佐伯長なす 特製ピザ トースト	食パン	3枚
	ピザ用チーズ	150g
	佐伯長なす	1本
	ミニトマト	3個
	ピーマン	1個
	ケチャップ	適量
	オリーブ油	適量
サラダ	レタス	150g
	卵	3個
手作り ドレッシング	塩こしょう	適量
	ごま	小さじ2
	ミニトマト	4個
	オリーブ油	大さじ3
ルバーブ ジャム ヨーグルト	プレーンヨーグルト	150g
	吉和の ルバーブジャム	適量

作り方

☆佐伯長なす特製ピザトースト☆

- ① 佐伯長なすを1cmの輪切りにする。ミニトマトもピーマンも同じように切る。輪切りにした具材をオリーブ油で炒める。
- ② 食パンにケチャップを塗り、切った具材を食パンにのせ、ピザ用チーズもその上へのせ、トースターで4分焼く。

☆サラダ☆

- ① レタスを水で洗ってちぎり、お皿に盛り付ける。
- ② ゆでた卵を縦半分にきる。

☆手作りドレッシング☆

- ① ごま小さじ2をすり鉢ですり、ボウルにうつす。
- ② ミニトマトを輪切りにし、①のボウルに入れ、オリーブ油と塩こしょうを入れて混ぜる。

☆ルバーブジャムヨーグルト☆

- ① プレーンヨーグルトにルバーブジャムを適量かける。



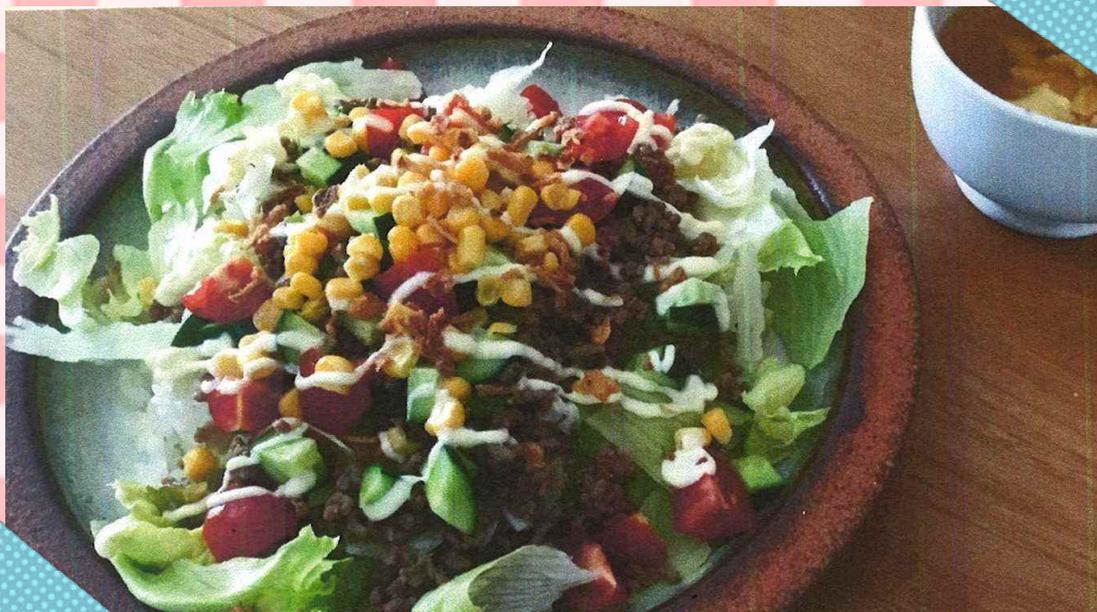
佐伯の長なすや吉和のルバーブジャムなどをたくさんつけた地産地消レシピだね！



第7回オリジナル朝ごはん入賞作品

原小学校6年生 湊 清惺 さん

優秀賞



3人分



献立名	材料名	分量(単位)
サラダライス	ごはん	茶碗3杯
	ミニトマト	6個
	ピーマン	1個
	きゅうり	1個
	とうもろこし	80g
	たまねぎ	1/2個
	レタス	4枚
	合挽ミンチ	250g
	焼き肉のタレ	大さじ4
	サラダ油	大さじ1
	マヨネーズ	適量
コンソメ たまごスープ	水	600cc
	コンソメ	2個
	卵	1個

作り方

☆サラダライス☆

- ① たまねぎとピーマンをみじん切りにする。あたためたフライパンにサラダ油をひいて、合挽ミンチと一緒に中火で炒める。
 - ② たまねぎがしんなりしてきたら焼き肉のタレをいれる。
 - ③ ミニトマト、きゅうりを一口サイズに切り、レタスは小さめにちぎって水にさっとつける。
 - ④ とうもろこしをゆで、芯から粒をとる。
 - ⑤ 器にご飯をのせて、レタス、②の炒めたもの、きゅうり、ミニトマト、とうもろこしの順に盛り付ける。
 - ⑥ マヨネーズを全体にかけて完成。
- ※ 落ちやすいので、盛り付けに注意する。

☆コンソメたまごスープ☆

- ① 鍋に水を入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら、コンソメを入れ、溶き卵を入れる。



シシリアンライスを参考に、食材や調味料を工夫して時短にできるレシピを考えたよ！



第7回オリジナル朝ごはん入賞作品

優 秀 賞

原小学校6年生 中本 結菜 さん



5人分

献立名	材料名	分量(単位)
朝からさっぱり いりどり茶づけ	ごはん	3合
	オクラ	10本
	白だし	小さじ2
	かつおぶし	1/2袋(市販小袋)
	とうもろこし	1/4本
	いりごま	適量
	鮭フレーク	適量
	塩昆布	適量
	梅干し	適量
	玄米茶	適量
なすたっぷり みそ汁	なす	1/2本
	みそ	適量
	ねぎ	適量
	豆腐	1/2丁
	乾燥わかめ	適量
	だしパック	1袋
	湯	750cc
トマトと きゅうりのサラダ	ミニトマト	15個
	きゅうり	2本
	クレイジーソルト	適量
ブルーベリー ヨーグルト	ブルーベリー	適量
	ヨーグルト	適量

作り方

☆朝からさっぱりいりどり茶づけ☆

- ① オクラをゆで、一口サイズに星の形になるように切り、白だし、かつおぶしと和える。
- ② とうもろこしをゆで、芯から粒をとる。
- ③ 茶わんにごはんをつぎ、①②のオクラととうもろこしをのせる。
- ④ 最後にいりごま、鮭フレーク、塩昆布、小さく切った梅干しをふりかけて、玄米茶を注いで完成。

☆なすたっぷりみそ汁☆

- ① なす、ねぎ、豆腐を切っておく。
- ② 湯を沸騰させて、なすと豆腐、乾燥わかめをいれて火を通す。
- ③ みそをとかし、ねぎ、だしパックを入れて混ぜる。

☆トマトときゅうりのサラダ☆

- ① ミニトマト、きゅうりを一口サイズに切る。
- ② ①を器に入れて、クレイジーソルトをふりかける。

☆ブルーベリーヨーグルト☆

- ① ヨーグルトにブルーベリーをのせる。

とてもカラフルで食欲をそそるメニューだね♪赤・黄・緑の栄養素もバッチリ!





レンジで時短で賞

第7回オリジナル朝ごはん入賞作品

宮島小学校5年生 林 龍之介 さん



2人分

献立名	材料名	分量(単位)
レンジで作る オムチャーハン	ごはん	2人分
	チンゲン菜	1株
	パプリカ	1個
	ウィンナー	4本
	シーチキン	1缶
	コーン	適量
	卵	2個
	しょうゆ	小さじ2
	ケチャップ	適量
	塩こしょう	少々

作り方



- ① ボウルに卵としょうゆを入れ、はしでよく混ぜる。
- ② チンゲン菜とパプリカとウィンナーを小さく切って、①のボウルに入れる。
- ③ コーンとシーチキンとごはんも①のボウルに入れる。
- ④ 塩こしょうで味を整え、よく混ぜて平たい皿に広げて入れる。
- ⑤ ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ⑥ ケチャップを盛り付ける。



ボウルひとつで調理ができて、レンジで完成するなんて、とっても時短でビックリ！
いそがしい朝にたすかるね。



広島たっぷりで賞



4人分

献立名	材料名	分量(単位)
麦ごはん	ごはん	4人分
	麦	適量
豚汁	豚肉	150g
	大根	1/4本
	ごぼう	1本
	にんじん	1/4本
	じゃがいも	1個
	かぼちゃ	1/8個
	ねぎ	適量
	ごま油	小さじ2
	水	800ml
	ほんだし	小さじ1.5
	みそ	大さじ3
	だし巻きたまご	卵
さとう		大さじ1
白だし		適量
さけ	さけ	4切れ
ピオーネ	ピオーネ	12個

作り方

☆ 麦ごはん ☆

- ① おこめを洗い、麦を入れて、ごはんをたく。

☆ 豚汁 ☆

- ① にんじん、大根、じゃがいも、かぼちゃをいちょう切りにする。ごぼうをななめ切りにし、水(分量外)につける。
- ② ねぎを小口切りにする。
- ③ 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒め、①②の野菜も炒める。
- ④ 水、ほんだしを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ みそをとく。

☆ だし巻きたまご ☆

- ① たまご、さとう、白だしを入れて混ぜる。
- ② フライパンで焼く。

☆ さけ ☆

- ① グリルで焼く。

☆ ピオーネ ☆

- ① ピオーネは洗って器にもる。



広島県の食材をたっぷり使っているね！
生産者さんたちもよろこんでくださるといいな♪





カラフルな朝ごはんて元気な1日で賞 **第7回オリジナル朝ごはん入賞作品**
阿品台西小学校5年生 池本 結奈 さん



1人分

献立名	材料名	分量(単位)
ぎょうざピザ	ぎょうざの皮	3枚
	コーン	1つまみ
	ケチャップ	15cc
	チーズ	1つまみ
	キムチ	2つまみ
コンソメスープ	じゃがいも	1/5個
	にんじん	1/8個
	たまねぎ	1/8個
	トマト	1/4個
	ウィンナー	1本
	水	200cc
	コンソメ	1個
たまごパン	食パン	1枚
	のり	1つまみ
	たまご	1個
サラダ	ドレッシング	1まわし
	パン粉	1つまみ
	レタス	5枚
	きゅうり	1/5本
	トマト	1/4個
バナナヨーグルト	バナナ	1/2本
	ヨーグルト	1/2個

作り方



☆ **ぎょうざピザ** ☆

- ① ぎょうざの皮にケチャップをぬり、その上にコーン、キムチ、チーズの順にのせる。
- ② トースターで焼く。

☆ **コンソメスープ** ☆

- ① じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト、ウィンナーをそれぞれサイコロの形に切る。
- ② ①と水、コンソメを鍋に入れ、加熱する。

☆ **たまごパン** ☆

- ① 食パンをトースターで焼く。
- ② たまごを焼く。
- ③ ①に②のたまごと、のりをのせる。

☆ **サラダ** ☆

- ① レタス、きゅうり、トマトを食べやすい大きさに切り、パン粉をかける。
- ② ①を盛り付け、ドレッシングをかける。

☆ **バナナヨーグルト** ☆

- ① バナナをうすく切り、ヨーグルトにのせる。



とてもカラフルでおしゃれなワンプレートだね！
食欲をそそります♪



とれたて野菜で賞



5人分



作り方

☆白ごはん☆

- ① お米を洗ってごはんを炊く。

☆もぐもぐ食べられるきゅうりのシーチキン和え

- ① きゅうりを輪切りにして、塩をふりかけてもみ、時間をおいてから水気をしぼる。
- ② ①にシーチキン、調味料☆を入れて混ぜる。

☆ナスとオクラの具だくさんみそ汁

- ① なべに水、だしのもとを入れて火にかける。
- ② 具材を切る。
- ③ 油あげ、しいたけ、たまねぎ、にんじんを入れる。
- ④ ナス、オクラをいれて、みそを入れる。
- ⑤ とうふを入れて、ひと煮立ちさせる。

☆ピーマンとししとうのちょっぴり大人なベーコンいため

- ① ピーマン、ベーコンを切る。
- ② フライパンに油をひき、①とししとうを入れていためる。
- ③ しおこしょうをしてさらにいためる。

☆だいこんおろし☆

- ① だいこんをすりおろし、しょうゆをかける。

☆塩しゃけ☆

- ① しゃけを焼き、塩をふりかける。

☆三尺ささげ豆のもの☆

- ① 三尺ささげ豆を切り、ごま油でいためる。
- ② 調味料を入れて、さらにいため、おとしぶたをする。

献立名	材料名	分量(単位)
白ごはん	米	3合
もぐもぐ食べられる	きゅうり	3本
きゅうりのシーチキン	シーチキン	一缶
和え	塩	ふたつまみ
	めんつゆ	小さじ2
	マヨネーズ	小さじ2
	ごま油	小さじ1/2
	とりがらスープのもと	小さじ1/2
ナスとオクラの具だくさんみそ汁	水	1L
	ナス	1本
	オクラ	2本
	油あげ	1枚
	しいたけ	1個
	たまねぎ	1/2個
	にんじん	1/2個
	とうふ	1丁
	みそ	大さじ5
	だしのもと	大さじ1
	ピーマンとししとうのちょっぴり大人なベーコンいため	ピーマン
ししとう		4個
ベーコン		50g
しおこしょう		適量
大根おろし	だいこん	適量
	しょうゆ	適量
塩しゃけ	しゃけ	適量
	塩	適量
	三尺ささげ豆のもの	三尺ささげ豆
	ごま油	適量
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1.5
	さとう	大さじ1
	料理酒	大さじ1
	だしのもと	小さじ1



とれたての新鮮な食材でおかずがいっぱい!





夏の思い出たっぷりで賞

第7回オリジナル朝ごはん入賞作品
阿品台西小学校5年生 袋瀬 涼介 さん



1人分



作り方

☆ ペルセウス座流星群トースト ☆

- ① スライスチーズを星型でぬく。細切りも作る。
- ② 食パンをトーストする。
- ③ マーガリンをぬる。
- ④ 型ぬきした残りのチーズをのせる。
- ⑤ 焼きのりをのせる。
- ⑥ 星と細切りをかざる。

☆ 自然の森サラダ ☆

- ① ブロッコリーをゆでて冷ます。ミニトマトを1/2に切る。
- ② レタスを洗って皿にしき、その上に①とシーチキンをのせる。
- ③ ドレッシングをかける。

☆ のむヨーグルト(夏バージョン) ☆

- ① ボウルにヨーグルトを入れ、牛乳も加える。
- ② ①にマーマレードとレモン果汁を加えてよく混ぜる。
- ③ コップの底にかき氷シロップを入れて、③をそーっと注ぐ。
- ④ レモンのうす切りをかざる。

献立名	材料名	分量(単位)
ペルセウス座 流星群トースト	食パン	1枚
	スライスチーズ	1枚
	焼きのり	1/4枚
	マーガリン	10g
自然の森サラダ	ミニトマト	3個
	レタス	1/2枚
	ブロッコリー	25g
	シーチキン	15g
	ドレッシング(好きなもの)	大さじ1/2
のむヨーグルト (夏バージョン)	牛乳	100ml
	ヨーグルト	100g
	レモンマーマレード	大さじ1
	レモン果汁	少々
	かき氷シロップ	大さじ1
	レモン	うす切り1枚



夏の楽しかった思い出が目にかぶメニューだね♪





プチッとのおせたで賞

第7回オリジナル朝ごはん入賞作品

大野東小学校5年生 金子 茉穂 さん



1人分

献立名	材料名	分量(単位)
テンション爆上がり!!おしゃれ朝ごはん	食パン	1枚
	バナナ	1/3本
	生クリーム	お好みで
	ミニトマト	2個
	レタス	お好みで
	アボカド	お好みで
	マヨネーズ	お好みで
	ハム	1枚

作り方

☆食パンの切り方・焼き方☆

- ① 四つに切って、トースターで3~4分焼く

☆バナナ・生クリーム食パン☆

- ① バナナは横にして4つに切り分ける。(厚さはお好みでOK)
- ② 生クリーはお好みの量を食パンの上にしぼる。
♪生クリームは泡立て済みのものでOK!

☆ミニトマト・レタス・マヨネーズ食パン☆

- ① ミニトマト、レタスを切る。
- ② 食パンに①をのせ、マヨネーズをかける。

☆アボカド・マヨネーズ食パン☆

- ① アボカドを切る。(かたい場合は種を出して電子レンジで1~3分加熱するとよい)
- ② 食パンに①とマヨネーズをのせる。

☆レタス・ハム食パン☆

- ① レタスを切り、ハムは半分に切る。
- ② 食パンの上に①をのせる。

注意※

トースターや包丁、電子レンジなどを使うときはけがをしないように気をつけてくださいね



食べやすいようにパンを小さく切っているのも良いね！
見た目もはなやかで朝から元気がでるね。





愛情にひたってるで賞

第7回オリジナル朝ごはん入賞作品

大野東小学校5年生 河崎 結衣 さん



4人分



献立名	材料名	分量(単位)
とうふとわかめのおみそ汁	とうふ	1パック
	わかめ	ひとにぎり
	みそ	適量
	だし	適量
ほうれん草のおひたし	ほうれん草	4束
	かつおぶし	適量
	ポン酢	適量
スクランブルエッグ	たまご	4個
	さとう	適量
	塩	適量
	牛乳	適量
	バター	適量
ころころトマトチーズ	トマト	15個
	モッツアレラチーズ(丸)	15個
	ドレッシング	適量
広島菜おにぎり 梅おにぎり	ごはん	2合
	広島菜ふりかけ	適量
	梅	適量
	のり	4枚
	塩	適量

作り方

☆とうふとわかめのみそ汁☆

- ① なべに水とだし、とうふを入れて火にかける。
- ② ふっとうしたら火を止め、わかめを入れてみそをとく。

☆ほうれん草のおひたし☆

- ① ほうれん草をゆでて、水で冷ます。
- ② 水気を切って、かつおぶしとポン酢をかける。

☆スクランブルエッグ☆

- ① たまごに塩、さとう、牛乳を入れてまぜる。
- ② 温めたフライパンにバターをとかし、①を一気に入れてすばやくかきまぜる。

☆ころころチーズトマト☆

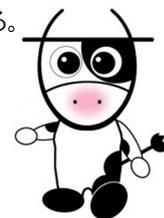
- ① ミニトマトとモッツアレラチーズを串にさし、ドレッシングをかける。

☆広島菜のおにぎり・梅のおにぎり☆

- ① たきあがったごはんに広島菜のふりかけをまぜる。
- ② ①をにぎる。
- ③ ご飯に塩をふり、真ん中に梅干しをいれてにぎる。



「おいしくなあれ」と愛情をしっかりとこめた朝ごはん。
家族みんなの笑顔がうれしいね♪





夏野菜でブーケで賞

大野東小学校5年生 吉岡 明希恵 さん



4人分



作り方

献立名	材料名	分量(単位)
ホットケーキ ミックスで 夏野菜まき クレープ	ホットケーキミックス	150g
	とうふ	200g
	たまご	1個
	牛乳	100ml
	ヨーグルト	80g
	お好みの野菜	好きな量
	ピザ用チーズ	適量
	ウィンナー	1枚につき1本
	マヨネーズ	適量

- ① とうふをドロドロになるまでつぶす。
- ② ホットケーキミックス、①のとうふ、たまご、ヨーグルト牛乳を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ 140度に温めたホットプレート(またはフライパン)で生地をなるべくうすく広げて焼く(約10cm)。
- ④ ぷくぷくしてきたらひっくり返してうらも焼く。
- ⑤ ④のクレープに好きな野菜、ピザ用チーズ、焼いたウィンナー、マヨネーズをのせて巻く。



ホットケーキミックスにとうふやヨーグルトをいれて
たんぱく質アップ♪

