



健康はつかいち21 ～朝食プロジェクト～

ぼくの・わたしの“オリジナル朝ごはん”



223作品中、以下の14作品が選ばれました♪

入賞作品一覧

詳しいレシピはこちらから →→→
または、廿日市市ホームページ
「朝食コンテスト」で検索！



最優秀賞 (1作品)



フライパンを使わずにできるお手軽レシピです。炭水化物やたんぱく質、野菜が入っていて、一皿で栄養満点！朝から簡単に作れて、栄養もしっかりとれます♪

佐方小学校6年生
加藤 綾華 さん



優秀賞 (3作品)

広島のスoulフード、お好み焼きをごはんで作るという斬新なレシピ。広島の食材をたっぷり使った「広島っこ汁」で栄養バランスも良いです。ネーミングセンスもすごいです♪

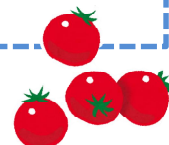


原小学校5年生
高濱 康生 さん

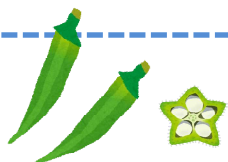


らせん状のパスタを使ったスープは、野菜もたっぷりで彩りがきれいです。猫ちゃんの顔に仕上げたピザは食べるのがもったいないほど。見た目にも楽しい食卓です。

原小学校6年生
吉田 遥 さん



冷凍食品を上手に使っています。チャーハンに入れるハムをキッチンばさみで切れば、まな板・包丁いらすのレシピです。なるべく洗いものを出さない調理は忙しい朝にぴったりです。



大野東小学校6年生
水原 聞汰 さん



学校栄養士特別賞（1作品）



栄養バランスが良く、食器や調理道具も少なくてすむ、作りやすい時短のレシピです。彩りがきれいで朝から食欲がわく、すてきな朝ごはんです♪

廿日市小学校5年生
米田 翼 さん



選考委員特別賞（9作品）

～朝からにこにこ笑顔になるで賞～

かわいいおにぎりボールが卵の中から顔を出して、まるでかわいい小鳥の巣のよう。思わず笑顔がこぼれる、彩りもよく、楽しいプレートです。



廿日市小学校5年生
加藤 心結 さん



～「まごはやさしい」でバランスが良いで賞！～

「まごはやさしい」にあてはまる食品をとり入れたレシピです。色々な栄養素を一度にとれるので、朝から体も心も元気になります♪

廿日市小学校6年生
川崎 由菜 さん



～地元食材で丁寧に作っているで賞！～

広島県産の食材をすべての料理で使っていて、地産地消を促進するレシピです。広島のおいしい！が詰まっています♪



廿日市小学校5年生
中村 峻太 さん



～今日も一日がんばろう！

家族への思いやりがあるで賞！～

たくさんの食材を使った栄養たっぷりレシピ。家族の健康を思う気持ちが詰まっています♪



平良小学校5年生
阿部 斗真 さん



～どんな味?!作ってみたいで賞!～

みそ汁と牛乳のコラボにワクワクします。ソテーは、スクランブルエッグを後から加えて卵のふんわり感を残すなど、丁寧な調理をされています♪



阿品台西小学校5年生
野中 柚季 さん



～栄養をさがせ!

かくれたところに思いやりで賞!～

みそ汁は10種類の食材を使って栄養たっぷり。そばろの作り置きを使ったレシピも必見です♪



宮園小学校5年生
河本 玲央 さん

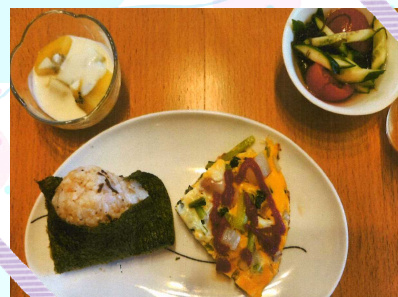


～さっぱりで食欲アップで賞!～

暑い日や疲れた時など、食欲が落ちた時に食べたいのはさっぱりした食事。食材の酸味を上手に組み合わせた、胃腸を元気づけてくれるレシピです。



四季が丘小学校6年生
上田 莉子 さん



～メニューと時短のアイデアが現代風で賞!～

オートミールがお好み焼きに変身します!レンジを活用した、時短でできるレシピなので、火を使いたくない時も簡単に調理できます♪



津田小学校6年生
渡邊 優 さん



～朝から見た目も心も華やかで賞!～

色々な食材がまんべんなく入って、彩りもきれいなレシピ。ホクホクのじゃがいもとハムを混ぜた「ハムじゃがごはん」は新しい食感です♪



大野西小学校6年生
松本 麻鈴 さん



～お問い合わせ～

健康はつかいち21推進協議会「食の健康づくり委員会」事務局
廿日市市健康福祉総務課 電話:0829-20-1610