



# 食育だより

7月の給食目標  
「暑さに負けない  
体をつくろう」  
令和元年7月4日発行  
小美玉市立小川南中学校

梅雨の長雨がが続いています。湿度が高く蒸し暑いため、水分補給と栄養バランスのとれた食事、体調管理をしっかりとしましょう。

## 「つくろう料理コンテスト」応募作品介绍

茨城県で実施された「つくろう料理コンテスト」に、小川南中学校では90点の作品の応募がありました。どれもおいしそうなメニューばかりです。その中から、特に優秀な作品を紹介します。

小川南中学校 **最優秀賞**

### 「ワフプレートでボリュームたっぷり！まんぷく朝ごはん」

2年3組 藤平 良江さん



- おかかとチーズのおにぎり
- 小松菜とミニトマトのごま和え
- たけのことわかめのみそ汁
- にらたっぷりたまご焼き
- 混ぜるだけ！フルーツヨーグルト

プレートの一つ一つのメニューにアイデアいっぱいなのがステキです。食欲がない朝にもつい手を伸ばしたくなるおいしそうなおにぎり。小美玉市でたくさん生産されているにらと卵を使ったたまご焼き、季節の旬を使ったみそ汁。ごま和えは家庭科で学習したものをアレンジしたのがいいですね。乳製品でカルシウムもたっぷりです。

### 「地産地消朝ご飯」

1年3組 渡辺 帆風さん



- ・とり五目ごはん
- ・れんこんボール
- ・たまご焼き
- ・川えびのすり流し

お父さんがつってきた霞ヶ浦産の川えびを使い、お母さんに教えてもらったえびのすり流し・・・とってもおいしそう！玉里産のれんこんを使いオーロラソースで味付けされたレンコンボールも◎！

### 「体にやさしい朝ごはん」

2年3組 長谷川 姫由菜さん



- ・そうすい
- ・れんこんのきんぴら
- ・フルーツヨーグルト

食欲がない朝でも、そうすいならおいしく食べられそうですね。野菜もたっぷり入っています。れんこんのきんぴらは、ごまごま油、唐辛子で味付けにもこだわっています。デザートでCaとビタミンをプラス！

### 「breakfast with my family」

2年2組 大場 大聖さん

- ・ごはん
- ・にらたま汁
- ・あじのひもの
- ・青菜のごま和え
- ・わかめときゅうりの酢の物
- ・フルーツヨーグルト



献立作成の基本を理解して、家庭科で学習したごま和えを上手に取り入れたのが Good!

### 「トロピカルな朝ごはん」

2年1組 内田 龍希さん

- ・サンドイッチ
- ・レンコンと野菜のバターいため
- ・野菜のコンソメスープ
- ・ヨーグルト

地場産の食材をたくさん使い、彩りよく、おいしそうにできました。ヨーグルトとサンドイッチのチーズで、カルシウムもたっぷりです。



### 「アスリート向けスポ飯！」

2年3組 臼井 愛莉



- ・ごはん
- ・カニカマとのりのスクランブルエッグ
- ・具たくさん納豆
- ・蒸し鶏のサラダ
- ・じゃがいもたまねぎのみそ汁
- ・フルーツヨーグルト

体を作るために必要なたんぱく質を多く含む卵、納豆、サラダチキン、ヨーグルト、カニカマが使われています。脂質は控えめ、炭水化物を多く含むごはんやじゃがいもで、朝からエネルギー源もしっかりとれています。



## 「みなみの朝ごはん」

2年1組 高須 南さん

- ・フレンチトースト
- ・温野菜サラダ
- ・ハムエッグ
- ・コーンクリームスープ
- ・フルーツヨーグルト

温かいスープとデザートをついた、栄養バランスのよいメニューです。写真の隣と奥に写った家族のプレートから、休日の朝ごはんの様子が伝わってきます。



## 「ヘルシーな朝食」

1年2組 菊地 涼太

- ・ごはん
- ・ウィンナーエッグ
- ・つけ合わせ野菜
- ・野菜スープ



献立作成のお手本になるような組み合わせです。シンプルな白いごはん、卵とウィンナーの主菜。つけ合わせやスープに茨城県産の野菜がたくさん使われています。

## 「野菜たっぷり朝食」

1年2組 平本 紗菜さん

- ・トースト
- ・ベジタブルオムレツ
- ・まるやかコンソメスープ

身近にある茨城県産の食材を使って、主食・主菜・副菜のそろった彩りよいメニューです。コンソメスープに牛乳を入れてまるやかに仕上げているのがいいですね。

みなさんは、どのメニューが食べたいですか？  
作り方を聞いて、ぜひ挑戦してみましょー！！

## 「朝から元気に！栄養満点 breakfast」

2年1組 伊能 慎之介さん

- ・豚肉とキャベツの炒め丼
- ・コンソメスープ
- ・フルーツオレ
- ・小美玉ブルーベリーヨーグルト

朝からこのメニューが食べられるなんて、幸せですね。丼物は、食べやすく食欲も出るので、おすすめです。



## 「地場産物でスタミナ朝食」

1年3組 貝塚 堅太さん

- ・ごはん
- ・豚バラ白菜
- ・ニラたまみそ汁
- ・納豆
- ・フルーツヨーグルト

小美玉でなじみのあるメニューがそろって、とてもおいしそうです。地場産物について調べたのもすごいですね。  
白菜 全国1位  
ねぎ 全国1位  
にら 全国2位  
以上調査結果です！



## 「地場産物たっぷり朝ごはん」

2年1組 山口 真優さん

- ・納豆チャーハン
- ・たけのこにらの中華風スープ
- ・れんこんと水菜とごまマヨサラダ
- ・メロン

小美玉市の納豆を使ったチャーハンや、自宅で作った梅を使った中華風スープ、歯ごたえのよいれんこんと水菜のサラダがおいしそう！食欲も進みます。



このほかにも、たくさんの素晴らしい作品が提出されましたが、紙面の都合上、12点のみの紹介とさせていただきます。



## ～保護者の皆様へ

「つくろう料理コンテスト」にご協力いただきありがとうございました。食材の準備や調理のアドバイス、写真撮影など、お忙しい中ではあったと思いますが、おうちの方々の手助けは子ども達にとって、地場産物に対する理解や調理技術の向上だけでなく、日々の食事への感謝にもつながったことと思います。

食育の第一歩は、ご家庭での朝ごはんから始まります。裏面には、6月に実施した食生活に関する調査結果も掲載してありますので、ご一読ください。間もなく迎える夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」で健康な毎日を過ごせるよう、よろしくお願いいたします。

