

## 竹原市の子どもの考えた朝ごはんメニューを紹介します。

竹原市のみなさんの朝ごはんには、野菜が不足しているようです。平成24年度に竹原市教育委員会が実施した「地場産物を使った料理コンテスト」で最優秀賞に輝いた料理です。使用している野菜はこれから旬を迎えます。ご家庭でお試してください。

料理名		トマトみそ汁
一緒に食べるおすすめ料理		ごはんと納豆か焼き魚
アピールポイント		意外とトマトの酸味とみそがあって、まるやかで食べやすいです。
材料（4人分）		作り方
食品名	分量	
トマト	1個	①いりこでだしをとる。 ②トマトは角切り、たまねぎはせん切り、えのき茸は根元を切りおとし、半分に切る。 ③だし汁の中に、たまねぎ・えのき茸を入れ、煮えたらみそを入れる。 ④トマトを入れ、一煮立ちしたら溶き卵を入れる。 器にもりつけ、ねぎを散らす。
たまねぎ	半分	
えのき茸	1P	
たまご	1個	
ねぎ	適量	
いりこ	10g	
みそ	40g	
水	600cc	

中通小学校6年生（平成24年度当時）の山下竜司くんが竹原で作られたトマトを使って作りました。



料理名		きんぴらトースト
一緒に食べるおすすめ料理		牛乳 目玉焼き 野菜スープ
アピールポイント		色どりがよく、バランスがいい。
材料（4人分）		作り方
食品名	分量	
食パン	4枚	①ピーマンとにんじんをせん切りにする。 ②フライパンに油をひき、①とコーンを炒め、調味料とごまを入れてきんぴらのようにする。 ③食パンに②ととろけるチーズものをせて、オーブントースターで焼く。
ピーマン	2個	
にんじん	1本	
コーン	40g	
油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
さとう	小さじ1	
みりん	小さじ1	
白ごま	4g	
とろけるチーズ	40g	

忠海中学校3年生（平成24年度当時）の安岐直将くんが竹原で作られたピーマンを使って作りました。



竹原市の食育推進行動計画のシンボルの「お茶碗と箸を持ったかぐやパンダ」と「竹原市の特産物の食べ物を持った七福さん」のイラストの入ったのぼりができました。

これから、市内のいろんな場所で見られると思います。食育推進について市民の皆様のご意見やご感想をお待ちしています。

連絡先 竹原市役所 市民健康課 健康対策係（保健センター）  
 住所 竹原市中央三丁目14-1  
 TEL 22-7157 FAX 22-7158

