

竹原市の食べ物大好き
地場産物を使った朝ごはん料理集

しっかり たべよう



あさごはん

平成25年1月
竹原市教育委員会

1 はじめに

竹原市では、「食事の準備のできる子の育成」をめざし、各学校で様々な取組を進めております。また、自分の住む地域の特徴を知り、郷土愛や地域の人々に感謝の気持ちを育むため、学校給食での地場産物の活用にも取り組んでいます。

家庭で親子等と一緒に料理を考えて調理することで、家族同士のコミュニケーションづくりや、家庭の味の伝承に繋げることができると考え、夏休みを利用して、料理コンテストを実施しています。

今年度は、野菜の摂取不足などの課題が見える朝ごはんに絞り、竹原産の野菜を使用した「朝ごはん料理コンテスト」を実施しました。

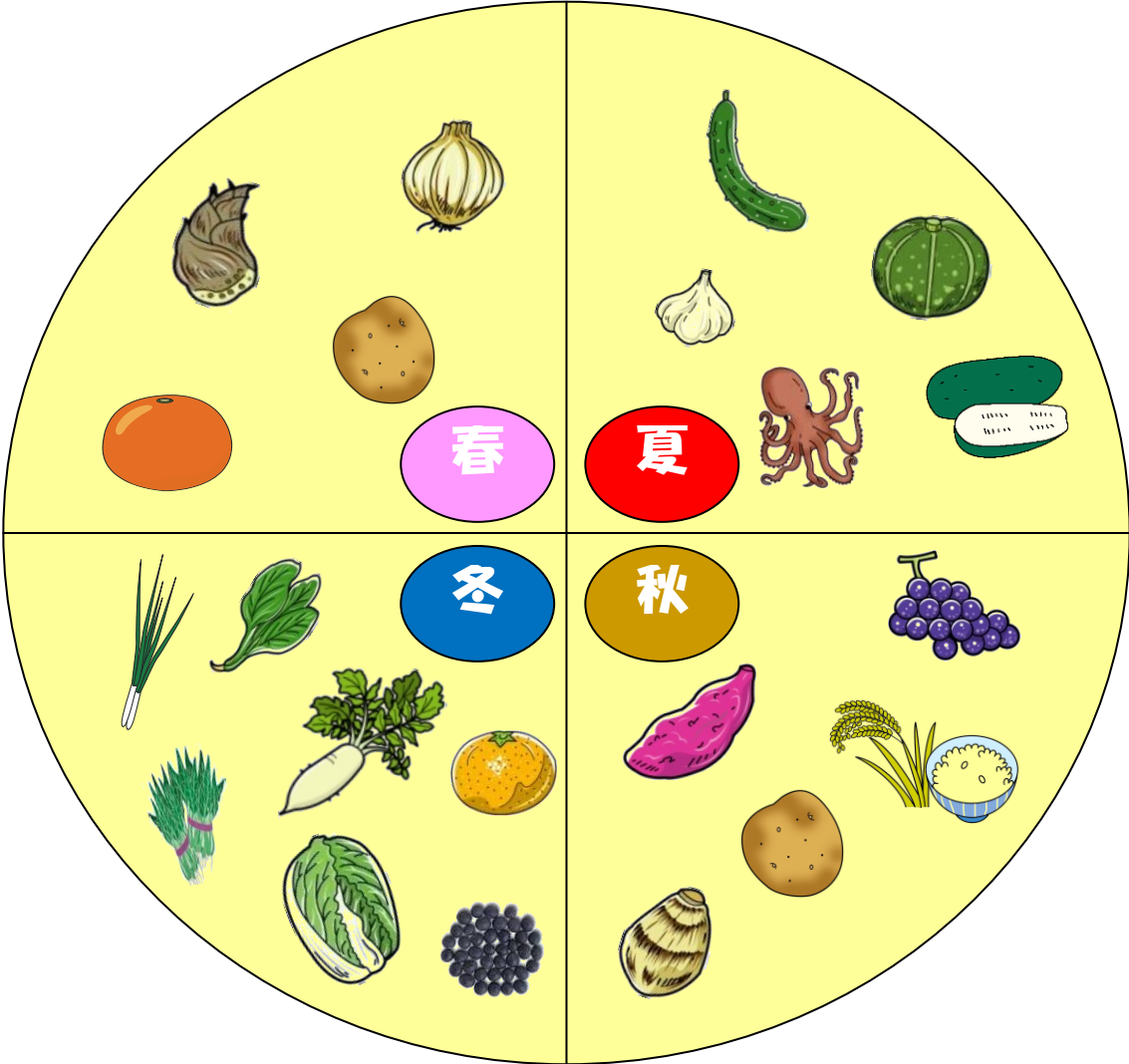
741点もの多くの応募の中から、オリジナル性があり、短時間の調理で、野菜がしっかり食べられる2品の最優秀作品と4品の優秀作品、8品の入賞作品が選ばれました。

皆さんに紹介しますので、是非、家庭の朝ごはん料理の一つに加えてください。

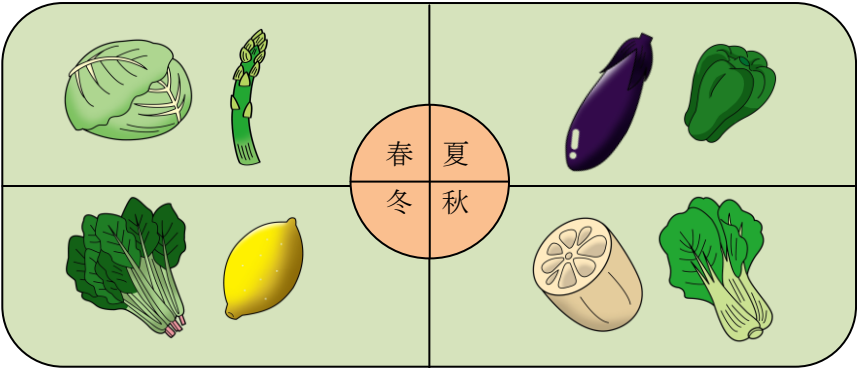
も く じ

1	はじめに	
2	主食・主菜・副菜をそろえましょう	1
3	野菜を食べるといっばいいことがあるよ	2
4	朝ごはん料理コンテスト料理(受賞・入賞料理)	
	◎小学校の部	
	(最優秀料理) トマトみそ汁	3
	(優秀料理) お好みご飯焼き	4
	(優秀料理) 夏野菜ピザ	5
	(入賞料理) ピーマンたまごくんどんぶり	6
	(入賞料理) オクラとプチトマトのおかかのせ	7
	(入賞料理) ブロッコリーのふりかけごはん	8
	(入賞料理) ゴーヤと塩こんぶいため	9
	(入賞料理) ゴーヤのつくだに	10
	◎中学校の部	
	(最優秀料理) きんぴらトースト	11
	(優秀料理) 野菜のオープンオムレツ	12
	(優秀料理) 野菜たっぷりトマトスープ	13
	(入賞料理) トマトの甘酢	14
	(入賞料理) キャベツそうめん	15
	(入賞料理) キュウリとトマトの中華あえ	16

学校給食で使っている竹原市の旬の食材



広島県産の旬の食材



朝食
ハ・ウ

