



向東っ子元気朝ごはん大賞 決定!

6年生が夏休みの宿題で考えた朝ごはんに、全校児童が投票を行いました。今年度は、素敵なおはんメニューが多く、入選の数も多くなっています。賞に選ばれなかったみなさんも、レンジを使った簡単メニューや地域の食材をうまく使ったメニューなどたくさんの工夫を凝らした素敵なおはんがたくさんありました。ありがとう☆

令和4年 10月 7日
尾道市立向東小学校
No.5



大賞

大賞2名と入賞11名のみなさんには、校長先生から賞状が贈られました。ぜひ家族のみんなにも作ってあげてね☆



【ごはん 部門】

和と洋のご飯セット

うね ことこ
宇根 琴子 さん

「向東っ子 元気 朝ごはん」

★作品のタイトル 和と洋のご飯セット

メニュー	主な材料
みそ汁	味噌、キャベツ
ご飯	米
スクランブルエッグ	卵
アスパラとベーコンのいためもの	アスパラガス、ベーコン
デザート	瀬戸ジャイアント

(使った地場産物) 瀬戸ジャイアント、アスパラガス、トマト

★わたしの一言 (工夫した事)
アスパラとベーコンのいためものは、火が通らないので、レンジで加熱しました。トマトをきざみにして、いじりかき混ぜることで、美味しく食べることができました。

★調理目安時間 30 分

学校名	学年	氏名
向東小学校	6	宇根 琴子



【パン 部門】

元気100倍朝ごはん

ゆたに りょうた
油谷 凌汰 くん

「向東っ子 元気 朝ごはん」

★作品のタイトル 元気100倍朝ごはん

メニュー	主な材料
クロックマン	卵、ハム、チーズ、ホウロクソース
野菜スープ	キャベツ、にんじん、たまねぎ
オレンジヨーグルト	ヨーグルト、オレンジ
牛乳	

(使った地場産物) かわかき、にんじん、たまねぎ、オクラ、トマト

★わたしの一言 (工夫した事)
野菜スープで、火が通りにくい野菜は、火が通りやすいものは、大きめに切りました。ホウロクソースは、ハムと小麦粉を混ぜて、レンジでチンして、時短しました。

★調理目安時間 25 分

学校名	学年	氏名
向東小学校	6	油谷 凌汰

入賞

元気100倍モーニングチャーハン



おおもと あおい
大本 愛葵 さん

元気もりもり朝ご飯!!



うえとい いろは
上土井 彩葉 さん

レンジでチンしていただきます!



みつの まなか
光野 愛花 さん

入賞

私の好きな朝ごはん



こうばた りあん
光緒 稟桜 さん

向島の栄養満点朝ご飯



くりもと さと
栗本 爽音 さん

今が旬! キザミの塩焼き朝ごはん



むらかみ ななほ
村上 七帆 さん

パワーアップバランスごはん!!



みやけ はな
三宅 花菜 さん

旬の地産食材でパワフル朝食



みつなり おうま
光成 旺典 くん

暑い夏をのきるための朝ごはん



うまやはら かな
馬屋原 花菜 さん

夏野菜のドライカレー



まつもと るい
松本 瑠生 くん

野菜が苦手な私の朝ごはん



きつがわ みあう
木津川 翠風 さん