



毎日の元気は朝ごはんから



# 朝ごはんのチカラ

朝ごはんには大切なはたらきがあります。①脳にエネルギーを補給し集中力がアップする。②体温を上げ、体が元気に活動できるようにする。③腸を刺激し、便通を整え、体の調子をよくする。

今回紹介するレシピは、宮古市内の小学生が考えた、時間のない朝でもかんたんに作ることができる丼ぶりメニューです。ぜひ、おうちでも作ってみてください！

## 令和5年度

### 「朝に食べたい！かんたん丼ぶりレシピコンテスト」入賞作品

【低学年の部】

グランプリ

「フリフリさっぱりうめ〜どん」



【高学年の部】

グランプリ

「朝から元気！さばトマ丼」



優秀賞

「しらすとめかぶのたまごとじ」



優秀賞

「カラフルたまご丼」



特別賞

「夏やさいの3色どん」



特別賞

「モーニン Good 丼」



作り方はこちら➡

## 【低学年の部】

👑 グランプリ

### ノリノリさっぱりうめ~どん

宮古小学校 2年 工藤陽斗さん

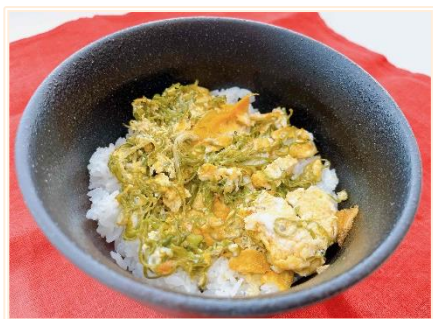


#### 【材料（1人分）】

ごはん … 150g ★梅干し … 1個  
しらす … 20g ★しょうゆ … 小さじ1  
かつお節 … 2つまみ ★ごま油 … 小さじ1  
刻みのり … 1つまみ 卵黄 … 1個

#### 【作り方】

- ①梅干しはフォークでつぶし、★の材料を混ぜ合わせる。
- ②ごはんを盛り、かつお節、しらす、のり、卵黄の順にのせる。
- ③最後に①をのせてできあがり。



🌟 優秀賞

### しらすとめかぶのたまごとじ

千徳小学校 1年 坂下翔琉さん

#### 【材料（1人分）】

ごはん … 茶わん1ぱい たまご … 1個  
しらす … 大さじ1 しょうゆ … 大さじ1/2  
めかぶ … 大さじ1 サラダ油 … 適量

#### 【作り方】

- ①器にたまごを割り入れ、しょうゆも入れてかき混ぜる。
- ②フライパンに油をひき、しらすとめかぶを炒める。
- ③①も加え、弱火でたまごを集めるように炒める。
- ④ごはんを盛り、③をのせてできあがり。

🎵 特別賞

### 夏やさいの3色どん

磯鷄小学校 2年 越水大翔さん

#### 【材料（1人分）】

ごはん … 130g  
★オクラ … 2本 ●トマト … 1/2個  
★めんつゆ … 適量 ●ひき肉 … 50g  
◆たまご … 1/2個 ●砂糖 … 大さじ1/2  
◆とうもろこし … 大さじ1 ●酒 … 大さじ1/2  
◆砂糖 … 小さじ1 ●みりん … 大さじ1/2  
◆みりん … 小さじ1 ●しょうゆ … 大さじ1/2  
◆しょうゆ … 少々  
◆サラダ油 … 適量



#### 【作り方】

- ①オクラはゆでてめんつゆに一晩つけ、うすく切る。
- ②器にたまごをといて、とうもろこしと◆の調味料を混ぜる。
- ③フライパンに油をひき②を炒めたら、皿に取り出す。
- ④ひき肉を炒める。
- ⑤④に切ったトマトと●の調味料を加えて煮つめる。

## 【高学年の部】

 グランプリ

### 朝から元気！さばトマ丼

千徳小学校 4年 工藤侑矢さん



#### 【材料（1人分）】

ごはん … 茶わん1ぱい    オクラ … 1本  
さば 缶 … 1/2缶            しょうゆ … 適量  
ミニトマト … 3個

#### 【作り方】

- ①オクラはゆでてうすく切る。
- ②さば缶はほぐし、ミニトマトは半分に切る。
- ③ごはんを盛り、①②をのせてしょうゆをかけたらできあがり。



「★」 優秀賞

### カラフルたまご丼

千徳小学校 5年 小幡ひまりさん

#### 【材料（1人分）】

ごはん … 130g            ミニトマト … 4個  
たまご … 1個            サラダ油 … 大さじ1/2  
牛乳 … 大さじ1          チーズ … 15g  
塩 … 小さじ1/4        ケチャップ … 少々  
ミックスベジタブル … 30g

#### 【作り方】

- ①ミニトマトは半分に切っておく。
- ②器にたまごをわり入れ、牛乳、塩、チーズ、ミックスベジタブルを加えて混ぜる。
- ③フライパンに油をひき、②を入れて半熟状になるまで加熱する。
- ④ごはんを盛り、③をのせて①とケチャップをかけたらできあがり。

 特別賞

### モーニン Good 丼

津軽石小学校 6年 佐々木優樹菜さん



#### 【材料（1人分）】

ごはん … 150g    卵黄 … 1個  
オクラ … 2本    刻みのり … 適量  
ミニトマト … 2個    しょうゆ … 適量  
納豆 … 1パック

#### 【作り方】

- ①オクラはゆでてうすく、ミニトマトは半分に切る。
- ②ごはんを盛り、納豆の真ん中にくぼみをつくるようにのせる。
- ③さらに、①とのりを盛り付け、納豆の真ん中に卵黄をのせてしょうゆをまわしかけたらできあがり。

●ごはん量の目安● 小学生 1・2年生:140g 3・4年生:160g 5・6年生:200g 中学生:220g  
上記は目安量です。体格や運動量に合わせて調整してください。

# 朝ごはんを食べる 3ステップ



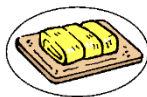
ステップ1 朝ごはんを食べる習慣のない人は、まず1品食べましょう！



ステップ2 食べる習慣ができたなら、食品を組み合わせさせて食べましょう！



ステップ3 主食・主菜・副菜・もう一品を組み合わせさせて  
バランスよく食べましょう！



＼ごはんの上に主菜・副菜になる食材をのせた  
中面の丼ぶりレシピもおすすめ！／

## 主食・主菜・副菜・もう一品とは？

それぞれちがった栄養があり、組み合わせることで、体に必要な栄養をとることができます。

主 食 … エネルギーになる 例)ごはん、パン、めん

主 菜 … 血や肉になる 例)肉、魚、卵、大豆料理

副 菜 … 体の調子を整える 例)野菜、きのこ、いも、海藻料理

もう一品 … 足りない栄養を補う 例)牛乳、乳製品、くだもの