



最優秀賞

夏野菜のチーズドリア



おじいちゃんが育てている夏野菜を使いたくて、このレシピを考えました！
来年、皆さんにもぜひ、夏野菜を食べてもらいたいです。



すずき みお
鈴木 美緒さん

審査員コメント



開成町母子保健推進員会長 つじ なおみ
辻 直美さん
トマトが水々しくて、おいしかったです。中に様々な野菜やキノコが入っているので、これ一つで朝から栄養がたくさん摂れそうです。



朝食レシピコンテスト

審査結果発表



子どもから大人までの幅広い世代の町民の皆さんが食について考え、食生活を見直すきっかけになれば良いと思います。



審査員
開成町食生活改善推進協議会長
はるた かずこ
春田 和子さん

皆さんは、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんには「脳や身体のエネルギー源になる」「生活習慣病予防になる」など様々な利点があります。しかし、町の20～30代の子育て世代や働き盛りの方の朝食欠食の割合が多いことが課題となっています。学校保健委員会では、児童が「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」(P16に関連記事)を生活習慣にできるように取り組んでいます。この3つの習慣は、生涯の健康維持に良い影響を与えるため、幼少期から身につけることが重要です。家族みんなで意識しましょう。町では、「朝食を食べよう」をスローガンに、健康づくりプロジェクトを実施しています。今回、家庭での食育推進の働きかけとして、小学5・6年生を対象に『朝食レシピコンテスト』を実施しました。全69点の応募作品中から、厳正な審査を行い、8点が入賞しましたので、紹介します。



優秀賞



カンタン! 3色丼



てらうち ひより
寺内 陽愛さん



サバ玉丼・キムチ乗せ



いのうえ あいり
井上 愛理さん



ハワイアンピザトースト



のぐち むつき
野口 睦生さん



夏バテ防止そうめん



つゆき りお
露木 莉桜さん



栄養たっぷりたまごめん



ますだ そうし
益田 想獅さん



☆やみつき☆
ねばサクッホットサンド



やの ももか
矢野 百々花さん



審査員コメント



開成町健康普及員会長 しかた かおるさん
卵がふわふわでおいしかったです！色合いがよいので、「目」でも楽しめました。卵は「完全栄養食品」と言われます。1日1個食べたいですね。



最優秀賞

カラフル!フワフワ!カラフトースト

卵料理が好きなので、このレシピを考えました！卵だけではなく、野菜も取れるようにミックスベジタブルを入れました。ぜひ、作ってみてください！



さいとう ことろう
齋藤 虎太郎さん



入賞したレシピは
今月号から連載で
紹介します
17ページへGO!