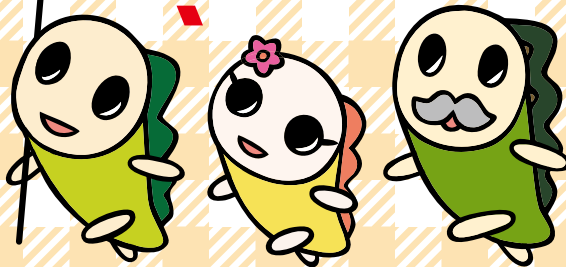


こんな朝ごはんが食べた〜い！

すぎなみ
朝ベジごはん
メニュー
コンテスト

2024 優秀作品集



すぎなみ食育推進実行委員会



2024
優秀作品集

すぎなみ食育推進実行委員会は、区民の健康的な食生活を地域から支援するために活動しています。こうした取組の一環として、令和6年度は杉並区在学在住の中学2年生を対象として6回目となる「すぎなみ朝ベジごはん」メニューコンテストを実施いたしました。中学校の先生方のご協力により、生徒の皆様からは、571作品が集まりました。

さまざまな作品のうち、特に優秀な作品として金賞1作品、銀賞2作品、銅賞2作品、特別賞5作品を選出させていただきました。本作品集では、各優秀作品の中からお勧めしたい野菜料理を紹介します。

この取組を通じて、生徒の皆様にも、料理をする楽しさや朝食を食べる事に関心を持っていただき、生涯健康的な食生活を続けていただけることを願っております。

また、すぎなみ食育推進実行委員会の委員からも、朝ごはんにおすすめの野菜料理をご紹介します。

ご家庭の朝ごはんに取り入れてみていただけると幸いです。

すぎなみ食育推進実行委員会 委員

委員長	川名 海男	(有)川名肉店 杉並区商店会連合会 副会長
副委員長	高橋 利次	(株)丸功
副委員長	武井 宗義	武井精米店
	金子 攻	救世軍ブース記念病院
	佐藤俊太郎	(株)魚耕ホールディングス
	志賀 貴	JA東京中央杉並事務所
	松崎 淳一	(株)ボタンデザイン(本作品集生徒作品撮影)
	千葉 七海	Eatreat(株)
	端井しげみ	管理栄養士養成施設教員
	島田 裕光	地域健康づくり自主グループ
	佐藤 のぶ	地域活動栄養士



金 賞

旅行気分で味わおう『沖縄風朝ごはん』

向陽中学校2年 リトルタイガーさん

献立

- ・ 残りものそうめんと
冷凍食材のチャンプルー
- ・ もずくとわかめときのこのスープ
- ・ 切り干し大根と冷凍小松菜と
アーサのツナマヨ和え



残りものそうめんと冷凍食材のチャンプルー

材料(1人分)

- 残りもののそうめん …………… 1束分
(ごま油でほぐしておく)
- スパム …………… 1/5缶
- ① 冷凍にんじん(千切り) …… 40g
- ② 冷凍小松菜 …………… 30g
- ③ 冷凍舞茸 …………… 40g
- ④ 鶏がらスープの素… 小さじ1/2
- ⑤ 塩・こしょう …………… 適量
- かつお節 …………… 適量
- こめ油(炒める用) …………… 適量
- ごま油(仕上げ用) …… 大さじ1/2

作り方

- ① スパムをサイコロ状に切る。
- ② 中火のフライパンで少量のこめ油を熱し、温まったらスパムを炒める。
- ③ 火が通ったら①の冷凍野菜を加えて炒めて、②で味つけをする。
- ④ そうめんを加え、全体がなじむまでほぐしながら中火で炒める。
- ⑤ かつお節とごま油を回し入れ、弱火で全体を混ぜ合わせたら完成。

栄養士から
ひとこと

冷凍した野菜やきのこを使うことで、朝の準備を減らす工夫がされています。彩りもきれいで、朝から食欲が湧くメニューですね。

おすすめ
ポイント

野菜を細く切って好き嫌いなく食べられるようにしました。冷めてもおいしく食べられるのがおすすめです！



銀賞

腸と肌に良い！満腹朝ごはん

荻窪中学校2年 あやのさん

献立

- ・ にぎらないおにぎり
- ・ 夏野菜サラダ
- ・ シンプル根菜汁
- ・ 健康的なヨーグルト



にぎらないおにぎり

材料(1人分)

白ごはん ……適量
レタス ……3枚
ソーセージ ……1本
卵 ……1個
焼きのり(21cm×19cm) ……1枚
ホールコーン缶 ……適量
サラダ油 ……適量

作り方

- ①ソーセージは、サラダ油を引いたフライパンで焼き目がつくまで焼き、一旦お皿に移す。
- ②卵をボウルに割り入れて溶き、コーンを加える。
- ③①で使ったフライパンにもう一度サラダ油を引き、②を入れて卵が固まってきたら巻いていき、中に火が通るまで焼く。
- ④ラップの上のにりを置き、のりの真ん中に白ごはんをのせる。
- ⑤④の上にレタス、卵焼き、ソーセージの順でのせる。
- ⑥⑤を包むよう図のようにのりをかぶせ、ラップで固定する。
- ⑦食べやすいよう、⑥の真ん中を包丁で切り、完成。

【のりの包み方】



栄養士から
ひとこと

主食・主菜・副菜を手軽に揃えられる献立のアイデアが素晴らしいですね。野菜・果物・乳製品も摂れてバランスが良いです。

おすすめ
ポイント

朝に食べると日焼け予防になると言われているトマトを2種類入れたサラダもおすすめです。



銀賞

梅でさっぱり朝ごはん

高井戸中学校2年 武田 珠来さん

献立

- ・ カリカリ梅と鮭の混ぜご飯
- ・ レンジで三色ナムル
- ・ ふわふわ卵の和風スープ



レンジで三色ナムル

材料(1人分)

小松菜……………40g
 にんじん……………40g
 もやし……………60g
 白ごま……………大さじ1/2
 ごま油……………小さじ1
 鶏がらスープの素……………小さじ1弱
 しょうゆ……………小さじ1弱
 砂糖……………小さじ1

作り方

- ①小松菜は3cm幅、にんじんは千切りにする。
- ②耐熱ボウルに①ともやしを入れて軽く混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけたら、電子レンジで600W3分加熱する。
- ③②が冷めたら水分を絞り、調味料をすべて加えて混ぜ合わせたら完成。

栄養士から
ひとこと

爽やかな主食が食欲をそそり、野菜たっぷりの副菜や具沢山のスープもしっかり食べられそうですね。副菜は、電子レンジで簡単に作れるよう工夫されています。

おすすめ
ポイント

暑い夏でも元気ができるように、さっぱりした梅と鮭を入れました。しらすも入っていてカルシウムもとれる一品です！



銅 賞

たくさん食べて朝から元気にいこうごはん

大宮中学校2年 長 柑奈さん

献立

- ・ ロールサンドイッチ
- ・ 野菜スープ

写真のロールサンドイッチは2人分です。



野菜スープ

材料(1人分)

- キャベツ 50g
- にんじん 2cm
- 玉ねぎ 1/4個
- じゃがいも 小1/2個
- しめじ 15g
- ウインナー 2〜3本
- ミニトマト 1〜2個
- バター 5g
- 水 225ml
- 固形コンソメ 1/2個
- ① 顆粒中華だし 小さじ1/4
- 白だし 小さじ1/4
- 塩・こしょう 適量

作り方

- ①材料を全て食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にバターを引き、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを炒める。
- ③野菜に火が通ったら、しめじ、ウインナーを加える。
- ④③に①の水と調味料を加え、中火で加熱する。
- ⑤ミニトマトを加え、弱火で加熱したら完成。

栄養士から
ひとこと

少ない品数でも、具沢山のサンドイッチとスープで主食・野菜・副菜が揃えられる工夫がされていますね。手軽に食べたい朝にぴったりのメニューです。

おすすめ
ポイント

ボリュームでお腹にたまり、しかも野菜がとれるから一石二鳥です。



銅 賞

3色食品群あさごはん

向陽中学校2年 柚さん

献立

- ・夏のさっぱり元気丼
- ・トマもず酢一ツ
- ・和ヨーグルト

夏のさっぱり元気丼

材料(1人分)

ごはん……………適量
オクラ……………2本
長芋……………75g
梅干し(大きめ)……………1/2個
卵黄……………1個
しらす……………10g
きゅうり……………1/4本
鶏ひき肉……………150g
赤しそふりかけ……………小さじ1/2
塩……………ひとつまみ
酒……………少々

トマもず酢一ツ

材料(1人分)

トマト……………1/2個
もずく酢……………1パック(70g)
レタス……………25g
卵白……………1個分
水……………250cc
鶏がらスープの素……………小さじ1

作り方

- ①きゅうりは薄く輪切りにして塩をまぶしておいておく。
- ②オクラに塩(分量外)を振り、いたずりをして産毛をとり、5mmの小口切りにし、電子レンジで600W1分加熱する。
- ③鶏ひき肉に赤しそふりかけ、酒を混ぜてから火にかけ、そばろを作る。
- ④長芋は皮をむいてビニール袋に入れて、少し食感が残るようにめん棒などでたたく。
- ⑤④に種を取ってつぶした梅干しを入れ混ぜる。
- ⑥①のきゅうりの水気をしっかりと切り、ごはん混ぜ、器によそう。
- ⑦⑥の上に②、③、④、しらす、卵黄を盛り付けて完成。

作り方

- ①トマトはくし切りにする。
- ②水を入れた鍋を火にかけて沸騰させ、鶏がらスープの素、もずく酢、トマトを入れる。
- ③ひと煮立ちしたら、レタスをちぎって入れる。
- ④再度煮立ったら溶いた卵白を回し入れ、火を止めて完成。

栄養士から
ひとこと

一品一品の食材の組み合わせが凝っていて、食べるのが楽しいお料理ですね。まさにさっぱり食べられて、元気になりそうなメニューです。

おすすめ
ポイント

3色食品群(赤・黄・緑)の食べ物を3つの料理でバランスよく食べられるように考えました。ごはんいきゅうり、長芋に梅干しを混ぜてさっぱりと！



特別賞

エネルギーがたっぷりとれる！ねばねば丼

天沼中学校2年 門田 翔太さん

献立

- ・ねばねば丼
- ・味噌汁
- ・たんぱく質サラダ



ねばねば丼

材料(1人分)

- 白ごはん ……適量
- オクラ ……4本
- モロヘイヤ ……20枚
- 納豆 ……1パック
- 山芋 ……10cm
- ①のり ……適量
- ②おかか ……適量
- ③しょうゆ ……大さじ1

作り方

- ①オクラ・モロヘイヤを塩ゆでする。モロヘイヤは細かくきざみ、オクラは輪切りにする。
- ②山芋は皮をむいておろす。
- ③納豆はよくかき混ぜてタレを入れる。
- ④白ごはんに①、②、③をのせ、④をかける。

栄養士から ひとこと

ボリュームたっぷりでも、ネバネバ食材を上手く組み合わせて食べやすい工夫がされていますね。朝からしっかりと動くことができそうなメニューです。

おすすめ ポイント

部活動の日の前におススメ。サラダチキンは筋肉を作るタンパク質が豊富で、ネバネバは胃腸の動きを整える。米はエネルギーの源となる。



特別賞

免疫向上！シャキシャキ、ネバネバ朝ごはん

松溪中学校2年 ゆゆさん

献立

- ・ネバネバ卵かけごはん
- ・かぼちゃの味噌汁
- ・もやしサラダ
- ・ぶどう



ねばねば卵かけごはん

材料(1人分)

- 白ごはん ……………適量
- オクラ ……………2本
- 納豆 ……………1/2パック
- しょうゆ ……………少々
- 卵黄 ……………1個
- ① 本だし ……………少々
- ① しょうゆ ……………少々
- ① 砂糖 ……………大さじ1/2

作り方

- ①オクラを塩でもんでから水洗いし、電子レンジで500W1分加熱する。その後、水に浸けて冷やし、輪切りにする。
- ②納豆を混ぜる。(市販のしょうゆを使う)
- ③①の調味料と②、③を混ぜ合わせ、ごはんにかける。
- ④卵をのせて完成。

もやしサラダ

材料(1人分)

- もやし ……………1/2袋
- きゅうり ……………1/2本
- ツナ缶 ……………1/2缶
- ハム ……………適量
- ② しょうゆ・ごま油・砂糖
- ② 中華だし・酢
- ② ※調味料はお好みで調整

作り方

- ①もやしは茹で、きゅうり、ハムは細切り、ツナは軽く油分を絞ってボウルに入れる。
- ②②の調味料を混ぜ合わせる。
- ③①に②を入れ、よく混ぜ合わせ、冷蔵庫で味をなじませて完成。

栄養士から
ひとこと

もやしサラダは作り置きにもぴったりで、朝食に手軽に取り入れられますね。味噌汁にも具材が豊富でバランスがとれています。

おすすめ
ポイント

納豆と卵でたんぱく質をチャージ！冷蔵庫で冷やしたサラダは夏にぴったりです。



特別賞

栄養満点！和食朝ご飯

松溪中学校2年 榎本 碧乃さん

献立

- ・ 焼きおにぎり漬け
- ・ 卵焼き
- ・ フルーツ



焼きおにぎり漬け

材料(1人分)

焼きおにぎり

- 白ごはん ……………茶碗1杯分
- しょうゆ ……………大さじ3
- みりん ……………大さじ1
- サラダ油 ……………大さじ1/2
- ごま ……………適量
- のり ……………適量

焼き野菜

- なす ……………1/2本
- パプリカ(赤・黄) ……各1/4個
- オクラ ……………2本
- サラダ油 ……………大さじ1/2

だし

- 白だし ……………50ml
- 水 ……………350ml

作り方

- ①焼きおにぎり：ボウルに白ごはん、しょうゆ(大さじ1)を入れて混ぜ、おにぎりの形にする。みりんとしょうゆ(大さじ2)を入れ、タレを作る。サラダ油を引いたフライパンにおにぎりを入れ、タレを塗って焼く。
- ②焼き野菜：野菜を適当な大きさに切る。サラダ油を引いたフライパンで野菜を焼く。
- ③だし：白だしと水を鍋に入れ、温める。
- ④仕上げ：①②③全てお椀に入れ、ごま、のりをかける。

栄養士から
ひとこと

温かいだしをかけた焼きおにぎり漬けで、朝に体が温まるメニューですね。彩りもきれいで食欲をそそります。

おすすめ
ポイント

野菜を除き、基本的に家であるもので作れるようにしました。焼き野菜は季節の野菜で作ると良いと思います。今は夏なので、夏野菜をたくさん使いました。



特別賞

簡単ビビンバ丼朝ごはん

松ノ木中学校2年 田中 春太郎さん

献立

- ・ ビビンバ丼
- ・ 中華たまごスープ



ビビンバ丼

材料(1人分)

白ごはん …………… 適量
 卵黄 …………… 1個
 キムチ …………… 25g
 ナムル

〔にんじん …………… 1/6本
 もやし …………… 1/6袋
 ほうれん草 …………… 1/6把(50g)
 (小松菜でも可)〕

④ ごま油 …………… 大さじ1/2
 白ごま …………… 小さじ1
 しょうゆ …………… 小さじ1
 塩・こしょう …………… 適量

そぼろ

〔豚ひき肉 …………… 75g
 オリーブオイル …… 大さじ1/2
 焼肉のタレ …………… 大さじ1/2弱〕

作り方

《ナムル》

- ① にんじんは長さ4～5cmの細切りにし、ほうれん草は4～5cm幅に切る。
- ② ボウルに④の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、固いものから順に入れ、2分弱茹で、冷水に取りしっかり水気を切る。
- ④ ②に入れて和える。

《そぼろ》

- ① オリーブオイルを引いたフライパンで豚ひき肉を炒める。
 - ② 焼肉のタレを加え、1～2分炒める。
- 《仕上げ》
 器に白ごはんをよそい、ナムル、そぼろ、キムチ、卵黄をのせて完成。

栄養士から
ひとこと

ビビンバ丼に主食・主菜・副菜がしっかりと含まれていて、手軽に摂れる工夫がされていますね。余った卵白は中華スープに使われていて、無駄なく食べられます。

おすすめ
ポイント

青森の焼肉のタレでおいしく朝ごはん。誰でも簡単に作れるところがポイントです。



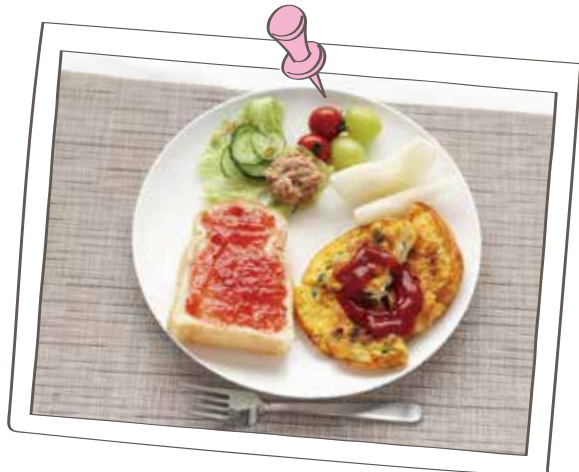
特別賞

ビタミンたっぷり朝ごはん

高円寺中学校2年 ポテトさん

献立

- ・トースト
- ・スパニッシュオムレツ
- ・サラダ
- ・フルーツ



スパニッシュオムレツ

材料(1人分)

- 卵……………2個
- サラダ油……………少々
- じゃがいも……………1/4個
- ピーマン……………1/2個
- 玉ねぎ……………1/4個
- にんじん……………2cm
- 粉チーズ……………少々

作り方

- ①野菜をすべてさいの目切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③溶き卵、粉チーズを②に加えて蓋をする。
- ④ある程度卵が固まったら裏返し、両面に焼き色がついたら完成。

栄養士から
ひとこと

具沢山のスパニッシュオムレツは、野菜たっぷりで主菜と副菜がいっぺんにとれるように工夫されていますね。彩りも明るく、朝ごはんにぴったりです。

おすすめ
ポイント

主菜にも野菜がたくさん入っています。オムレツに入ると苦手な野菜も食べることが出来ます。

プロの一皿

サバ缶と小松菜のチャーハン

Eatreat株式会社 管理栄養士 千葉 七海



材料(1人分)

白ごはん	お茶碗 1 杯 (150~170g)
サバ缶(水煮)	1缶
卵	1個
小松菜	1/4袋
ごま油	小さじ2
しょうゆ	適量
こしょう	適量
かつお節	適量

作り方

- ①小松菜は1cm幅に刻む。
 - ②卵をボウルに割り入れる。
 - ③②に白ごはんを入れて混ぜ合わせておく。
 - ④フライパンにごま油を入れて熱し、サバ缶を汁ごと加え、身をほぐす。汁気がなくなったら①の小松菜を入れて炒める。
 - ⑤③を加えて、さらに炒める。
 - ⑥しょうゆ、こしょうで味を調え、器に盛り、かつお節をのせる。
- ※味が足りない場合は分量外の塩を加える。

おすすめ ポイント

サバ缶には、カルシウムやタンパク質など成長期に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。小松菜にもカルシウムが含まれているので、この一皿で多くのカルシウムを摂取することができます。手間のかかるイメージがある魚料理ですが、缶詰を使うことで手軽に食べることができます。

プロの一皿

ひよこ豆のフムスバーニャカウダ風

特別養護老人ホーム 救世軍恵みの家 管理栄養士 中島 寧泳・金子 攻



材料(1人分)

ひよこ豆のフムス

乾燥ひよこ豆 …………… 50g

(水煮の場合100g)

④ オリーブオイル …………… 2g

食塩 …………… 0.5g

④ レモン汁 …………… 2g

④ すりおろしんにんにく …………… 0.5g

野菜(種類と分量はお好みで)

作り方

①乾燥ひよこ豆は、一晩水に漬けて戻す。

水で戻したひよこ豆を鍋に入れ、被るくらいの水を入れて蓋をし沸騰させる。沸騰したら弱火にして20～30分ほど柔らかくなるまで茹でる。茹でたひよこ豆はザルで水を切る。煮汁は80g程度とっておく。(水煮の場合は、固形分と煮汁を分けておく)

②ミキサーに茹でたひよこ豆と④の材料を入れ、滑らかになるまで攪拌する。様子を見ながら

①で分けておいた煮汁を少しずつ加え、滑らかになるまで攪拌し、器に盛る。

③野菜は食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。(加熱が必要な野菜は茹でておく)

④野菜を②のフムスにディップして召し上がってください。(出来上がったフムスにお好みでオリーブオイル、パプリカパウダー、パセリ等をかけると、より食欲をそそる見た目になります)

おすすめポイント

アレルギー特定原材料28品目を含めず、低カロリーでたんぱく質と野菜を多く取る料理です。(稀に、ひよこ豆でもアレルギー反応を発症する場合がありますので注意してください)フムスの材料にアボガド30～50gを足してアボガドフムスにしたり、余ったフムスに衣をつけて揚げてもおいしく召し上がれます。朝の忙しい時、事前に準備しておけば、お腹いっぱいになるレシピです。今回、フムスの味付けはシンプルになっていますが、お家の冷蔵庫にあるドレッシングを加えてもおいしく召し上がれます。

プロの卵の一皿

カラザニア

大妻女子大学 家政学部 食物学科 管理栄養士専攻 学生



材料(1人分)

レトルトのミートソース ……1人前
(130g程度)
なす …… 1/3個
冷凍ブロッコリー …… 4個
玉ねぎ …… 1/2個
にんじん …… 1/2個
餃子の皮 …… 8枚
ホールコーン缶 …… お好みで
チーズ …… お好みで
ツナ缶 …… お好みで

作り方

- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②①をボウルに入れラップをし、電子レンジで500W6分加熱する。
- ③②にミートソース、ツナ缶、コーンを加え、和える。
- ④耐熱容器に③と餃子の皮を交互に重ねる。
- ⑤5mmの輪切りにしたなすと冷凍ブロッコリーを上のにせ、チーズをかける。
- ⑥⑤にラップをせず、電子レンジで500W6分加熱する。

おすすめ ポイント

5種類の野菜を使用した見た目もカラフルなラザニアです。お好みでホールコーン缶やツナ缶、チーズを加えたり、アレンジ自由な一品に仕上げました。

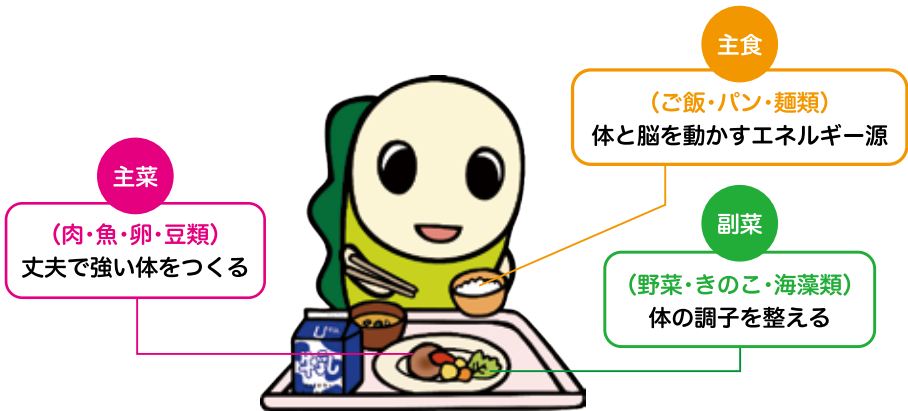
知ってた？

朝ごはんで脳とからだが目覚める！

寝ている間、おやすみをしている脳とからだは、朝ごはんを食べることで目覚めます。脳にとって、主なエネルギー源は、ご飯やパンに含まれるブドウ糖です。ご飯やパンなどの主食をしっかりとることで、脳にエネルギーが届けられます。

また、主食だけではなく、肉・魚・卵・豆を使った料理(主菜)と野菜・きのこ類などを使った料理(副菜)が揃えば、さらにカンペキ！

バランスのよい朝ごはんの良い1日のスタートダッシュをきりましょう。



主 催
すぎなみ食育推進実行委員会