

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



すぎなみ食育推進実行委員会

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

2022
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4年度は杉並区在学在住の中学2年生を対象として4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、670作品が集まりました。

「こんな朝ごはんが食べた〜い!」という気持ちを込めて、生徒の皆様が考えたメニューは、バランスを考えたものや、おしゃれなもの、時短のための工夫をこらしたものなど、さまざまな作品がありました。

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3作品、入賞2作品を選出させていただきました。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では、フェイスブック「すぎなみ食育広場」を開設しています。ぜひご覧ください。

フェイスブック「すぎなみ食育広場」

<https://www.facebook.com/suginami.syokuiku>





金賞

朝からソイベジ健康ごはん

天沼中学校2年 ピカチュウさん

献立

- ・冷や汁風豆腐ごはん
- ・油揚げのパリパリ焼き
- ・アボカド納豆



冷や汁風豆腐ごはん

材料(2人分)

- 豆腐……………半丁
- ゴーヤ……………1/4本
- オクラ……………3本
- なす……………1/2本
- ミニトマト……………4個
- しらす……………適量
- 大葉……………2枚
- みそ……………適量
- 水……………適量
- 出汁……………適量
- 白米……………適量
- 白ごま……………適量

作り方

- ①豆腐、ゴーヤ、なすをさいの目切り、ミニトマトはくし切り、大葉は千切りにする。オクラはさっと茹でて、小口切りに切る。
- ②鍋に油を入れてゴーヤとなすを入れて中火で炒め、みそを入れる。
- ③②に出汁を入れて沸騰させて、火を止める。
- ④③の中に氷を入れて、冷やす。
- ⑤器にごはん、豆腐、ミニトマト、②のゴーヤとなすを盛り付け、仕上げに①の大葉と白ごま、しらすをトッピングする。
- ⑥食べる直前に④をかけて完成。

栄養士から
ひとこと

1つの献立に「納豆、豆腐、油揚げ」と様々な大豆製品が摂れるよう、よく考えられたメニューですね。

おすすめ
ポイント

大豆も野菜も適度な塩分も摂れ、全てご飯に混ぜて食べると味変にもなって、おいしく手早く食べられます。



銀賞

夏野菜たっぷり！栄養満点朝ごはん

高円寺中学校2年 古屋 すみれさん

献立

- ・枝豆コーン蒸しパン
- ・ココロサラダ
- ・オクラともずくのスープ
- ・ブルーベリーヨーグルト



枝豆コーン蒸しパン

材料(1人分)

- 魚肉ソーセージ……………1/2本
- 枝豆……………10g
- コーン……………20g
- 卵……………1個
- 小麦粉……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ2
- オリーブオイル……………大さじ1/2
- チーズ……………15g
- ベーキングパウダー……………小さじ1/2

作り方

- ①魚肉ソーセージを小さめの小口切りに切る。
- ②すべての材料を耐熱性のマグカップに入れて、混ぜ合わせる
- ③電子レンジ500Wで3分ほど加熱する。

※ご家庭の電子レンジによって出力が異なりますので、加熱時間は調整してください。

栄養士から
ひとこと

蒸しパンは電子レンジ、スープはお湯を注ぐだけ、とアレンジ力が光る献立ですね。

おすすめ
ポイント

火を使わずに短時間で作れるものにしました。また、五大栄養素をバランスよく摂れる献立にしました。



銀賞

ENJOY! SUMMERご膳

高井戸中学校2年 荒井 香乃さん

献立

- ・枝豆と塩昆布のおにぎり
- ・焼き鮭
- ・だし巻き卵
- ・しめじのホイル焼き
- ・みそ汁
- ・ミニトマト、オクラ



枝豆と塩昆布のおにぎり

材料(1人分)

- 白ごはん……………1膳
- 枝豆……………15個
- 塩昆布……………適量

作り方

- ①枝豆を塩茹でする。(一緒に付け合わせのオクラも茹でする)
- ②枝豆は塩昆布と和え、白ごはんと混ぜ合わせる。
- ③おにぎりを2つ作る。

しめじのホイル焼き

材料(1人分)

- しめじ……………50g
- バター……………適量
- 醤油……………適量

作り方

- ①しめじは石づきを切り落とす。
- ②アルミホイルに①のしめじ、バターを包み、フライパンに乗せて中火で焼く。
※鮭を焼く隣で焼くと時短になる。
- ③②に醤油をかけ、完成。

栄養士から
ひとこと

鮭を焼きながらキノコのホイル焼きを作ったり、オクラと枝豆を同時に塩茹ですたりと、忙しい朝でも時短できるテクニックが満載ですね。

おすすめ
ポイント

1. 夏野菜を使用→夏バテ防止、疲労回復
2. 免疫力アップ、朝から元気な体づくり



銅賞

毎日ウキウキ!カラフル朝食

向陽中学校2年 さくらさん

献立

- ・ピザトースト
- ・コンソメスープ
- ・フルーツヨーグルト



ピザトースト

材料(1人分)

- 食パン……………1枚
- バター……………適量
- ツナ……………1缶
- アボカド……………1/2個
- トマト……………1個
- チーズ……………10g
- パセリ……………少々
- 塩・こしょう……………少々

作り方

- ①食パンの上にバターを塗る。
- ②トマトとアボカドは薄くスライスする。
- ③①のパンの上に②を中央を空けて並べる。
- ④③の中央にツナをのせて、塩、こしょうを振る。
- ⑤チーズをのせて、トースターで3分焼く。
- ⑥パセリをのせて、完成。

栄養士から
ひとこと

野菜だけでなく、たんぱく質や脂質も摂ることができる献立になっていて、暑い夏でも元気いっぱいにごせそうです。

おすすめ
ポイント

朝から元気が出るよう、カラフルで栄養満点の朝ごはんにしてみました!



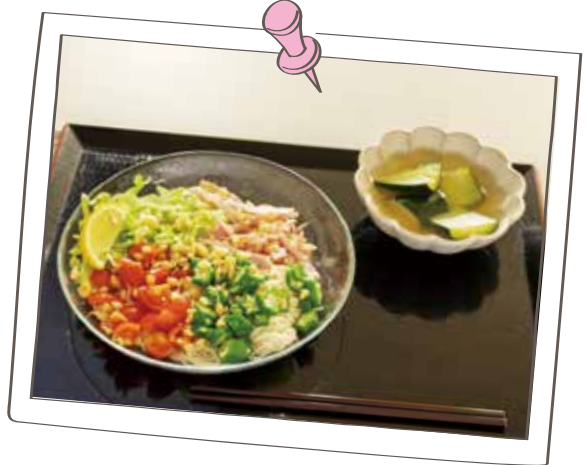
銅賞

ぶっかけレタスそうめんとズッキーニのスープ煮

和泉中学校2年 kumaさん

献立

- ・ぶっかけレタスそうめん
- ・ズッキーニのスープ煮



ぶっかけレタスそうめん

材料(2人分)

レタス……………2枚
 ミニトマト……………8個
 オクラ……………10本
 ハム……………2枚
 そうめん……………4束(200g)
 揚げ玉……………適量
 めんつゆ……………適量
 レモン……………適量

作り方

- ①レタスは洗って5mm幅の千切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②オクラは固いがくの部分を除き、塩少々(分量外)を加えた熱湯で茹でて冷水にとる。
- ③②のオクラの水気をよく拭き、小口切りにする。
- ④ハムは5mm幅の千切りにする。
- ⑤そうめんは袋の表示を参考に茹で、ざるに上げて流水で洗い、水気をよく切る。
- ⑥器にそうめんを盛り、上に①のレタスとトマト、③のオクラ、④のハム、揚げ玉をのせる。
- ⑦⑥にめんつゆをかけ、お好みでレモンを添える。

栄養士から
ひとこと

暑くて食欲が落ちる夏でも、そうめんと一緒に野菜がたっぷり食べられる素敵な献立ですね。

おすすめ
ポイント

そうめんの揚げ玉や野菜の色々な食感を楽しみつつ、さっぱりと食べられるようにしたところです。



特別賞

おうちdeカフェ飯

松溪中学校2年 チハルさん

献立

- ・ブロッコリーのたまごサンド
- ・きのこほうれん草の
ミルクスープ
- ・サラダ
- ・ブルーベリーヨーグルト



ブロッコリーのたまごサンド

材料(1人分)

- ロールパン……………2個
- 卵……………1個
- ブロッコリー……………20g
- マヨネーズ……………適量

作り方

- ①ブロッコリー、卵はあらかじめ茹でておく。
- ②①のブロッコリーは3cm程度に粗く刻む。
- ③①のゆで卵をフォークで粗くつぶし、マヨネーズと和えて②と混ぜ合わせる。
- ④ロールパンに切り込みを入れ、③を挟む。

栄養士から
ひとこと

牛乳やマヨネーズなどと組み合わせることで、野菜が苦手な方でも食べやすくなるように工夫された献立ですね。

おすすめ
ポイント

野菜が苦手な私や弟でも、食べたくなるようなメニューにしました。色とりどりの野菜を使い、朝から元気がでるようなごはんにすることを心掛けました。忙しい朝でも、簡単においしいものにできました！



特別賞

買い物いらずで栄養満点朝ごはん

大宮中学校2年 橋本 和樹さん

献立

・トマトとツナの

炊き込みごはん

・卵とピーマンのおかかあえ

・きゅうりのゆかりあえ

・みそ汁

・カットパイナップル



トマトとツナの炊き込みごはん

材料(2合分)

米……………2合
ミニトマト……………1パック
ツナ缶……………1缶
(調味料)
顆粒コンソメ……………大さじ1
バター……………大さじ1
塩・こしょう・醤油……………適量

作り方

- ①米をといで、炊飯器の目盛りまで水を入れる。
- ②ミニトマトはヘタを取り、よく洗って①にまんべんなく入れる。ミニトマトで増えた分の水は目盛りの量まですくって捨てる。
- ③ツナ缶は油を少し切って②に入れる。
- ④③に全ての調味料を入れて、炊飯する。
- ⑤炊き上がったら全体を軽く混ぜ、蓋をして10分蒸らして完成。

栄養士から
ひとこと

お米といっしょに炊飯することで、炊き込みごはんがトマトのきれいな赤色に仕上がっていて、食欲がそそられますね。

おすすめ
ポイント

自宅にある食材だけで作ることができたことです。



特別賞

朝からパワー!! ベジご飯

井荻中学校2年 井荻 太郎さん

献立

- ・エビとアボカドの
サンドウィッチ
- ・カラフル温野菜
- ・コンソメスープ
- ・フルーツヨーグルト



エビとアボカドのサンドウィッチ

材料(2人分)

- 食パン……………4枚
- アボカド……………1個
- マヨネーズ……………適量
- レモン汁……………小さじ1/2
- オリーブオイル……………小さじ1/2
- 塩・こしょう……………適量
- 小エビ……………20尾位
- 片栗粉……………大さじ1

作り方

- ①食パン2枚はトースターで焼く。
- ②ボウルに小エビ、片栗粉、塩を入れてよくもみこんだ後、多量の水で洗う。
- ③鍋に湯を沸騰させて、②を入れ1分ほど茹でてから水気を切り、冷蔵庫に入れる。
- ④アボカドの中身をくりぬぎ、食感が少し残る程度にフォークでつぶす。
- ⑤④にマヨネーズ、レモン汁、オリーブオイル、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ⑥①のトーストの上に⑤のアボカドペーストを塗り、③のエビをのせて、①のトーストで挟んで完成。

栄養士から
ひとこと

サンドウィッチの具材がたっぷり入っていて副菜もボリュームがあり、朝から元気が湧いてくる献立ですね。

おすすめ
ポイント

朝から元気が出るかつ、栄養バランスが良いメニューにしました。



入賞

そぼろ丼と具だくさんみそ汁

富士見丘中学校2年 しょう氏さん

献立

- ・そぼろ丼
- ・具だくさんみそ汁
- ・サラダ



そぼろ丼

材料(1人分)

十六穀ごはん……………140g
(中サイズ茶碗1杯分)

【卵そぼろ】

- 卵(Mサイズ)……………2個
- サラダ油……………少々
- ① 砂糖……………大さじ1
- 白だし……………大さじ1

【鶏そぼろ】

- 鶏ひき肉……………100g
- ごま油……………少々
- ② 醤油……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- しょうが(みじん切り)…大さじ1

【みそ汁】

- 小松菜……………1/2束
- 醤油またはだし汁……………大さじ1/2

作り方

※あらかじめ十六穀ごはんは炊飯しておく。

【卵そぼろ】

- ①ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、①を入れてさらに混ぜる。
- ②鍋に①を入れて弱火にかけ、菜箸を4本持ち、全体を大きく混ぜながら加熱する。
- ③皿に②を取り出しておく。

【鶏そぼろ】

- ①フライパンにごま油を引き、鶏ひき肉、②を入れて中火でぼろぼろになるまで炒める。
- ②皿に①を取り出しておく。

【みそ汁】

- ①小松菜をたっぷりの湯で塩ゆで(塩は分量外)し、水気を切って1cmの長さに切る。
- ②醤油またはだし汁で味付けをする。

どんぶりに十六穀ごはん、小松菜、卵そぼろ、鶏そぼろを盛り付けて完成。

栄養士から
ひとこと

ボリューム満点のどんぶりで、朝からパワーが出る献立ですね。

おすすめ
ポイント

お肉も卵も野菜も入っておりボリュームたっぷりで、おかずと主食の割合を担ってくれます。



入賞

カラフルガッツリ朝食

杉森中学校2年 塩さん

献立

- ・てんむす
- ・焼きピーマン
- ・にんじんしりしり
- ・カプレーゼ
- ・モロヘイヤとオクラのスープ



焼きピーマン

材料(1人分)

- ピーマン……………2つ
- 醤油……………少々
- かつお節……………少々

作り方

- ①ピーマンは種をとり、食べやすい大きさに切る。
- ②オーブントースターでピーマンを焼く。
- ③醤油とかつお節をかけて完成。

カプレーゼ

材料(1人分)

- トマト……………1/4個
- モzzarellaチーズ……………1/5個
- バジル……………2枚
- 塩……………適量
- 黒こしょう……………適量
- オリーブオイル……………適量

作り方

- ①トマトとモzzarellaチーズを薄くスライスする。
- ②①のトマトとチーズを重ねて、バジルをのせる。
- ③塩、黒こしょうをかけ、オリーブオイルを垂らして完成。

栄養士から
ひとこと

緑黄色野菜がふんだんに使われているので、とても鮮やかな色合いで美味しそうな献立ですね。

おすすめ
ポイント

見た目はカラフル！
食感がさまざまおいしい！

プロの一皿

しらす干し入りなら玉

株式会社 魚耕ホールディングス

<http://www.uoko.co.jp>



材料(4人分)

しらす干し	40g
なら	60g(2/3くらい)
サラダ油	小さじ2
こしょう	少々
卵	3個
④ 塩	小さじ1/4
サラダ油	小さじ2

作り方

- ①ならを5cmに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①のならとしらす干しを炒め、ならがしんなりしたらこしょうを加える。
- ③④を混ぜ合わせ、②の入ったフライパンに一気に流し入れて10~15秒加熱する。
- ④卵の端に火が通ってきたら全体を大きく混ぜて火を止め、余熱で炒める。

※③で④を流し入れたあと、すぐにかき混ぜないことがコツです。しばらくそのまま焼いてから大きく混ぜることで、とろりとした食感になります。

おすすめポイント

卵に含まれるビタミンDは、しらす干しやならのカルシウムの吸収を助けます。ならは卵やしらす干しとの相性も良く、カロテンや不足しがちな鉄分も豊富です。

プロの一皿

アサリと青菜の煮びたし

Eatreat 株式会社



材料(2人分)

小松菜	1/2束(200g)
あさり(むき身缶)	25g
油揚げ	1/2枚
水	1/4カップ(50cc)
顆粒和風だし	小さじ1/2
醤油	小さじ1
白ごま	適量

作り方

- ①小松菜を洗って3~4cmの長さに切る。
- ②あさり缶をざるにあげて、水気を切る。
- ③油揚げを食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に水、顆粒和風だし、醤油を煮立て、小松菜と油揚げを加えて煮る。
- ⑤小松菜がしんなりしたところに、あさりを加えてサッと煮て完成。

おすすめポイント

東京生まれの野菜があること、ご存じでしたか？小松菜は、江戸時代に江戸川近くの小松川周辺で栽培されたことから、徳川吉宗がこの名を付けたといわれるアブラナ科の野菜です。忙しい朝でも、鍋1つで調理することが出来ます。また、日頃不足しやすいカルシウム・鉄分をこの1皿でたくさん摂ることが出来ます。油揚げは油抜きせず、そのまま使用することでうまみとコクをプラスすることが出来ます。

※出典：公益財団法人 東京都農林水産振興財団HP

プロの卵の一皿

お手軽☆彩りパスタサラダ

東京農業大学 3年生



材料(2人分)

パスタ	200g
パプリカ	1個
ブロッコリー	1/2個
ミニトマト	6個
ツナ缶	1個
きゅうり	1/2個
キャベツ	30g
〈調味料〉	
醤油	大さじ2
お酢	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、パスタを茹でる。茹で上がる3分前になったら、切ったブロッコリーを入れて一緒に茹でる。
- ②ミニトマトは半分に、パプリカは角切り、きゅうりは小口切りし、キャベツは一口大に千切る。
- ③茹で上がったパスタとブロッコリーを冷水で締め、パスタは調味料と和える。
- ④パスタの上に切った野菜をのせ、真ん中にツナをのせて完成。

おすすめポイント

噛みごたえのある野菜が多いため、朝からしっかりと目覚めることができ、これ1品で1日に必要な野菜の約1/2を摂取することができます。また、調味料はお好みのドレッシングに変えても美味しく召し上がれます。

JAさんの一皿

春キャベツの豆乳スープ

JA東京中央杉並中野地区 女性部



材料(4人分)

キャベツ	250g
ベーコン	80g
水	300ml
豆乳	400ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
茹でたグリーンピース	大さじ2(10g)

作り方

- ①キャベツは1.5cm幅に切る。ベーコンは8mm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。ベーコンから油が出てきたら、キャベツを加えて炒め、水を加える。
- ③②が煮立ったら、蓋をして8~10分煮る。
- ④具材に火が通ったら、豆乳、塩、こしょうで味を調え、煮立たせないようにさっと煮る。
- ⑤器に④を盛り、茹でたグリーンピースをのせて完成。

おすすめポイント

煮立たせると豆乳が固まってしまうので注意！生クリームを足したりするとコクがアップします。また、豆乳を牛乳に変えてもおいしいですよ。

JAさんの一皿

具だくさん豚汁

JA東京中央城西地区 女性部



材料(4人分)

里芋	3個(300g)
大根	1/4本
ごぼう	1/2本
にんじん	1本
ネギ	1/2本
豚バラ肉	150g
黒板こんにゃく	50g
木綿豆腐	150g
みそ(普通)	50g
みそ(赤だし)	10g
だし汁	800ml

作り方

- ①ごぼうはささがきにし、水に5分ほどさらしてからザルにあげる。里芋は皮を剥いて1cmの厚さの半月切りにする。にんじん、大根はいちょう切り、ネギは小口切り(トッピング用)にする。
- ②豚肉は一口大に切る、こんにゃくは表面を軽く洗ってから半分に切って薄切りにする。豆腐はざるに上げて水気を切っておく。
- ③鍋にサラダ油(分量外)を適量入れ、豚肉を入れて炒め、色が変わったらごぼう、大根、にんじん、こんにゃくの順に加えて炒める。全体に油がまわったら豆腐を加え、ほぐすように炒める。
- ④全体が少し馴染んだら、だし汁を加える。煮立ったらアクを取り、里芋を加え、蓋をして煮る。野菜がやわらかくなったら、みそ(普通と赤だし)を煮汁で溶きのばして煮る。
- ⑤器に盛りつけ、ネギをのせて完成。

おすすめ
ポイント

★“コク”を増すポイント★

- ①豚肉を炒めてから煮ること ②赤みそを少し加えること

朝ごはんをしっかりと食べて 勉強もスポーツもパワーアップ!

みなさんは朝ごはんを食べていますか？

勉強にスポーツに、忙しい毎日の朝。

朝ごはんを食べるより、もうすこし寝ていたい。

ダイエット中だから抜いちゃおう。

そんな気持ち、すごく分かります。

でも…これから勉強やスポーツ、様々なことを頑張っていく
中学生のみなさんこそ、朝ごはんは大切なんです！



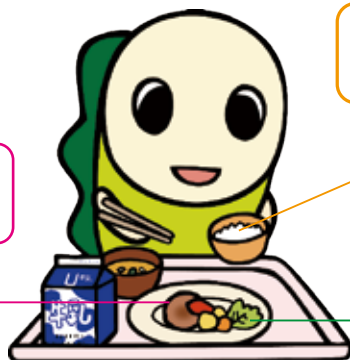
知ってた？

朝ごはんは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。



主菜

(肉・魚・卵・豆類)
丈夫で強い体をつくる

主食

(ご飯・パン・麺類)
体と脳を動かすエネルギー源

副菜

(野菜・きのこ・海藻類)
体の調子を整える

たくさんのご参加 ありがとうございました

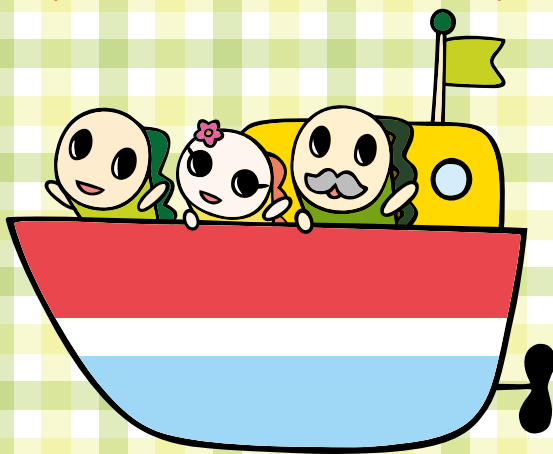
今年度は670作品と、
たくさんのご参加がありました。
審査の様子を、一部ご紹介します。



●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(プロの一皿 レシピ提供)	
	志賀 貴	JA東京中央杉並事務所(プロの一皿 レシピ提供)	
	松崎 淳一	(株)ボタンデザイン(生徒作品撮影)	
	千葉 七海	Eatreat(株)(プロの一皿 レシピ提供)	
	端井しげみ	東京栄養食糧専門学校 教授	
	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	

朝ごはんて元気な一日を！



主 催
すぎなみ食育推進実行委員会