

# 目によい食べ物コンテスト結果発表

8月30日から9月4日まで、たくさんの方にコンテストに参加していただきました。中には「あまりにも、みなすごいアイデアで選べませんでした。」という方もいました。本当にその通りだなあとと思います。そのような中で、自分でも作ってみたい、食べてみたいと思うものを選んでいただきました。その結果、多くの方が選んだ作品を紹介します。

## <おやつ部>

第1位 6年2組 久保花怜さん

材料（4人分）

- <ブルーベリーマフィン>
- ・ホットケーキミックス200g
- ・ブルーベリー適量
- ・バター50g ・砂糖40g
- ・牛乳100cc ・卵1個
- <フルーツスムージー>
- ・ブルーベリー15個
- ・バナナ1本 ・砂糖小さじ1
- ・牛乳150cc ・氷 1カップ



作り方

<ブルーベリーマフィン>

- ① ボールに、溶かしたバターと砂糖を入れて、なめらかになるまで混ぜる。
- ② 卵、ホットケーキミックス、牛乳を順番に入れ、しっかり混ぜる。
- ③ 全部まざったら、ブルーベリーを入れ、かるく混ぜ容器に入れ180℃のオーブンで20分焼く。冷ましたら出来上がり。

<フルーツスムージー>

- ① 材料を全部入れて、ミキサーにかけるだけ。

### 👉 おすすめポイント

目の疲労や視力回復によい、アントシアニンやビタミンAやビタミンEを多く含む食品「ブルーベリー」をたくさん入れたマフィンは、家族みんなのおやつにピッタリです。

第2位 6年1組 下山 空くん

材料（4人分）

- ・ホットケーキミックス2袋
- ・卵2個 ・牛乳200ml
- ・くだもの（ブルーベリー、いちご、キウイフルーツ、みかん）
- 目によいビタミンCの多いもの



作り方

- ① ボールに、卵と牛乳を入れよく混ぜる。
- ② 次にホットケーキミックスを加え軽く混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを中火で熱し、ぬれぶきんの上で冷やします。
- ④ 弱火にして生地を3分の1を高め位置から一気に流します。
- ⑤ 弱火で約3分焼き、プツプツと小さな泡ができれば、すぐに裏返します。
- ⑥ 弱火で約2分焼き、火が通るまで待ちます。
- ⑦ ホイップクリームやビタミンの多いくだものをトッピングしたら完成。

### 👉 おすすめポイント

だれでも簡単に作れます。みんなで楽しく作ったり食べたりできます。自分で好きにトッピングができます。

第2位 6年2組 山内琉我くん

材料（パウンドケーキ型1本分）

- ・薄力粉150g ・卵150g
- ・無塩バター100g
- ・グラニュー糖150g
- ・牛乳30cc ・レモンの皮1個分
- ・にんじん60g ・レーズン50g
- ・かぼちゃ100g ・はちみつ30g
- ・ベーキングパウダー2g



作り方

<下ごしらえ>

・バター、卵は室温にもどしておく。かぼちゃは小さく切り、はちみつと水100ccで煮る。レモンの皮、にんじんをすりおろす。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。オーブンを180℃に温めておく。

- ① 柔らかくしたバターにグラニュー糖を入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ② ①に①の卵を少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。
- ③ すりおろしたレモンの皮を入れる。
- ④ 薄力粉を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 牛乳を入れて混ぜる。
- ⑥ ボールに④を3分の1取り出し、すりおろしたにんじんを入れて混ぜる。
- ⑦ ④の残りにかぼちゃとレーズンを入れて混ぜる。
- ⑧ 型に⑦を入れ、その上に⑥を入れ軽く混ぜる。
- ⑨ 180℃のオーブンで45～50分焼く。

### 👉 おすすめポイント

食べづらい野菜などでも、おやつにすることでおいしく食べることができる。

第3位 1年1組 山田妃南莉さん

材料

- ・すいか3切れ ・にんじん半分
- ・ゼラチン1袋 ・水250cc
- ・ブルーベリー20粒くらい
- ・もも、パインかんづめ
- ・サイダー



作り方

- ① にんじんゼリーを作る。にんじんをすりおろし水で煮る。沸騰したらゼラチンを加え、型に入れさます。その後冷凍させる。
- ② すいか、ブルーベリー、もも、パイン、にんじんゼリーを器に入れてサイダーを注ぐ。できあがり。

### 👉 おすすめポイント

フルーツは型抜きすると、かわいくできる。



10月10日は、目の愛護デーです。みんなが考えてくれたおかずを、10月の給食の献立に取り入れてもらえるといいなと思い、栄養士の丸山先生に相談しました。

給食指導で来校した時に、丸山先生にも見ていただきました。丸山先生は、「ひとつひとつがとても工夫されていて、いいですね。」と話されていました。その中で、給食で作れそうなメニューを選んでいただきました。

10月の給食の献立に入れてもらえることになりましたので、だれのどんなメニューが献立表にのるか、楽しみですね。

## <おかずの部>

1位 5年1組 山口寛人くん

材料（分量は適量で）

- ・ぶたひき肉 ・とうふ ・高菜
- ・餃子の皮 ・片栗粉 ・チーズ

作り方

- ① ひき肉、とうふ、高菜を混ぜる。
- ② ぎょうざの皮でたねをとチーズを包む。
- ③ フライパンで、ぎょうざを並べ、ふたをして蒸し焼きにする。

 **おすすめポイント**

目の疲れをやわらげる食品を使用しました。好きなぎょうざの中に入れたので、食べやすかったです。



1位 5年1組 齊藤 凜くん

材料（分量は適量で）

- ・かぼちゃ ・牛乳 ・コンソメ
- ・塩こしょう ・バター

作り方

- ① かぼちゃの皮をむいてレンジでやわらかくする。
- ② なべに入れ、マッシャーでつぶす。そこに牛乳を入れ火にかける。
- ③ コンソメを入れ、仕上げに塩こしょう、バターを入れ完成。

 **おすすめポイント**

生クリームを入れるとまろやかになります。



2位 5年1組 秋山拓翔くん

材料（4人分）

- ・かぼちゃ1個 ・シーフードミックス
- ・牛乳600cc ・ミックスベジタブル
- ・にんにく2かけ ・バター大1
- ・薄力粉大2 ・コンソメ1個
- ・塩こしょう

作り方

- ① かぼちゃはレンジで5分加熱し、種をほじくりだす。
- ② なべにバター、ミックスベジタブル、シーフードミックス、みじん切りしたにんにくを中火でいためる。
- ③ 薄力粉をさらに加えいため、牛乳を加えてひと煮たちさせる。
- ④ コンソメと塩こしょうで味を整えて完成。

 **おすすめポイント**

シーフードと野菜がいっぱい入っているところです。



2位 6年1組 熊井戸結彩さん

材料（4人分）

- ・豚肉400g ・エリンギ1パック
- ・にら1束 ・卵2個
- ・にんにく適量 ・オリーブオイル
- ・ミニトマト ・塩こしょう
- ・鶏がらスープの素適量

作り方

- ① オリーブオイルで卵をいため、取りだす。
- ② オリーブオイルでにんにくをいため、そこに豚肉とエリンギを入れてよくいためる。
- ③ よく火が通ったら、塩こしょう、スープの素を入れいためる。
- ④ 最後ににら、いためた卵を入れ、軽くいためる。
- ⑤ ミニトマトを半分に切り、あとは盛り付ける。

 **おすすめポイント**

ミニトマトを周りに盛り付けると色あざやかにもなり、さっぱりとした感じにもなります。にらは、夏バテ防止や免疫力アップにもなります。



3位 1年1組 黒澤美琴さん

材料（4人分）

- ・サラダ豆1袋 ・ツナ缶1缶
- ・にんじん半分 ・ごま油小1
- ・塩少々
- ・レモン汁お好みで

作り方

- ① サラダ豆と油をきったツナとお好みの大きさに切ったにんじんをボールにいれます。
- ② ボールの具にごま油と塩を入れてまぜます。

 **おすすめポイント**

作るとパパがよろこんでくれます。おまめがたべやすいです。



私（伊藤）も作ってみました。

あと1品。時間をかけずにパパッと作ってしまいたいという時に、黒澤美琴さんのレシピを参考にしてみました。本当に、お豆が食べやすくておいしかったです。

今回のコンテストは、**みんなで作ろう！おいしく食べよう！**がねらいです。

みなさんにレシピを広めたいと思い、福島小ホームページで順次配信していきたいと思っています。ぜひ、画像を拡大して見ていただけたらと思います。掲載する部分は、『できあがったものの写真や手書きの絵、材料、作り方』です。名前は載せませんが、写真の中にお子さんが映っているものもありました。もし、掲載をしてほしくない場合は、ご連絡ください。

目によい食べ物を食卓に、そしてレパートリーが増えるとうれしいですね。また、時間がある時には、お子さんと一緒におやつ作りもいいですね。