



本年度も栃木市では、年間を通して食育に取り組んでまいりました。本号では、様々な食に関するコンテストや表彰についてご紹介いたします。

令和元年度 第15回 子どもの料理コンクール

栃木県内の4・5・6年生を対象に、「子どもの料理コンクール」が開催されました。このコンクールは【子どもたちに正しい知識と食べ物を選択する力を習得させ、健全な食生活を実践することができるよう、地域ぐるみで支援すること】を目的としています。

今年度のテーマは、『家族で楽しむヘルシーごはん』～野菜たっぷり減塩メニュー～でした。栃木地区の応募数は89作品(参加者総数は99人)で、様々なヘルシーメニューが並びました。その後、栃木県の審査に進み、**藤岡小学校6年 谷内智紀さん**が入賞しました。



『マラソン飯』

～献立～

- ◇黒米ご飯
- ◇あんかけ野菜スープ
- ◇モロのソテー具たくさんのトマトソースがけ
- ◇若竹煮
- ◇さっぱりきゅうり
- ◇りんごゼリー

～栄養価(1食分)～

エネルギー	830kcal
たんぱく質	32.0g
脂質	31.9g
炭水化物	101.1g
食塩相当量	3.3g
カルシウム	99mg



- あまり好きではない魚をおいしく食べられるように、にんにくを使って臭みを消しました。
- スープはたくさん野菜を使い、体を温めるためにしょうがを使い、あんかけにしました。
- マラソンをするには、たくさん食べることが基本になるので、好きじゃないものも、味付けに工夫して食べることができます。

モロのソテー具たくさんのトマトソースがけ

◇ 材料・2人分の分量 ◇

- モロ..... 2切れ(160g)
- オリーブオイル..... 小さじ1(4g)
- すりおろしにんにく..... 1かけ(6g)
- ベーコン..... 2枚(34g)
- たまねぎ..... 1/4個(50g)
- なす..... 25g
- マッシュルーム..... 2個(20g)
- オリーブオイル..... 大さじ2(24g)
- にんにくみじん切り..... 少々(3g)
- ミックスビーンズ..... 50g
- ★水..... 50ml
- ★ケチャップ..... 小さじ1(50g)
- ★あらごしトマト缶..... 100g
- ★コンソメ..... 少々(2g)
- ★バター..... 少々(2g)
- ★こしょう..... 少々
- 粉チーズ..... 少々(2g)
- 塩・こしょう..... 少々(0.2g)
- 酒..... 大さじ1(15g)
- ブロッコリー..... 30g

◇ 作り方 ◇

- ① モロは水洗いしてからふき取り、両面にオリーブオイル小さじ1、すりおろしにんにくをまぶし、下味をつける。
- ② ベーコン、たまねぎ、なす、マッシュルームはあらみじん切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて、ゆでておく。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、にんにくみじん切りを炒めて香りが出たら、②とミックスビーンズを炒め、★を加えてひと煮たちさせる。
- ⑤ ④に粉チーズ、塩・こしょうを加えて味を調える。
- ⑥ 別のフライパンに、オリーブオイル大さじ1を熱し、①を焼く。途中で酒を加え、臭みをとる。
- ⑦ 焼けたら盛り付け、⑤をかけて、ゆでたブロッコリーのせる。

★第2回 とちぎ小江戸ブランド小中学生調理レシピコンテスト★

令和2年2月15日(土)、栃木地区農業教育連絡協議会主催の「第2回とちぎ小江戸ブランド小中学生調理レシピコンテスト」が県立栃木農業高校にて開催されました。このコンテストは、とちぎ小江戸ブランドの農畜産物や加工品を通じて市の魅力を再発見してもらうための企画であり、レシピの書類選考を通過した4人が実際に調理を行いました。1時間以内という制限がある中で、とちおとめや宮ねぎ、とちぎ和牛などを使用した料理が完成しました。審査は調理の様子や味付けなどにより評価され、とちおとめやいちごジャム、季節の花の蜂蜜など、たくさんのブランド食材を使用したレシピ「フルーツミルフィーユ」を作った **栃木第四小学校4年 伊部愛理さん**が**最優秀賞**に選ばれました。



栃木第四小学校
4年 伊部 愛理さん



最優秀賞
フルーツミルフィーユ

栃木第五小学校 6年
塩田 懐大さん



優秀賞
フルーツたっぷり 冬の宝石クレープ

西方小学校 1年
増田 杏南さん



優秀賞
げんきボール

栃木第三小学校 2年
中村 悠人さん



優秀賞
おひさまパンケーキときらきらゼリー

- 小江戸ブランド食材
○とちおとめ
○いちごジャム
○栃木市岩舟蜂場で採れた季節の花の蜂蜜
○かきぬまさんちのたまご



↑審査員の先生方と記念撮影

第13回ウイズガス全国親子クッキングコンテスト

☆☆☆ ～ 関東中央地区大会 ～ ☆☆☆

栃木県大会が台風のため書類選考になり、そこで選ばれた**大平中央小学校2年 梶原滴希さん、幹子さんペア**が関東中央地区大会に出場し、見事『**敢闘賞**』を受賞しました。栃木県産の食材をふんだんに使用した、見た目も鮮やかな献立です。



栃木県産!!我が家の超☆まごわやさしいごはん

