



「朝ごはん3チャレンジ」ってどんな取組み?

市内の小学校3～6年生の児童を対象に、朝ごはんにご子どもだけでごはんとみそ汁をつくることに3回チャレンジし、その記録をノートに書いて応募してもらうと「朝ごはん3ツ星シェフ認定証」とプレゼントがもらえるというものです。



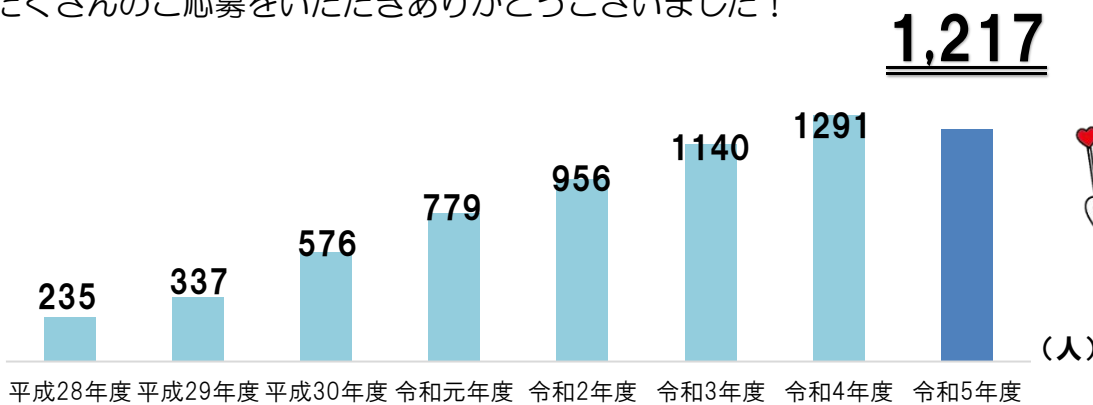
※チャレンジしてくれた回数（年数）によって認定証はパワーアップしていきます!

「朝ごはん3チャレンジ」で目指していること

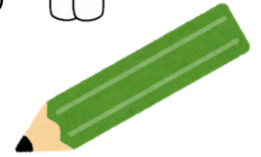
子どもさんが、自分の力で朝ごはんにごはんとみそ汁をつくる経験を通じて、ご家庭で食事の準備や料理をする機会が増やせるように、また、ご家族で朝食を共に食べる「共食(きょうしょく)」の機会を増やせることを目的としております。また、日本型食生活の基礎である「ごはんとみそ汁」を自分でつくれる力が子ども達の将来の食生活を支える「生きる力」になることを目指しています。

応募者の推移

令和5年度の「朝ごはん3チャレンジ」は **応募者数 1,217人** でした！
たくさんのご応募をいただきありがとうございました！



こどもさんの感想



🍴 ぼくがみそしるを作った時弟がおいしいおいしいと言ってくれたのでうれしかった。(3年生)

🍴 おくらはあまり好きではなかったけど、自分でつくるとおいしかったのでぜんぶ食べることができました。(3年生)

🍴 緑の野菜を入れることで昨日とはちがうみそしるにしました。えいようバランスが取れるようなメニューにしました。(4年生)

🍴 具材の形を工夫した。具の種類も前回と比べて変えた。家族がよろこんでくれるように、愛情をこめて作った。(5年生)

🍴 ねぎを入れると香りがよくなりました。入れるタイミングも大切だなと思いました。(5年生)

🍴 朝ごはんをつくるのはねむくてやる気が起きなかったけど、いつも朝ごはんを作っているお母さんはすごいと思いました。(6年生)

食べてくれた人の感想

具材を考えるとところから、少し慣れてきた感じがしました。



朝ごはんはパンのことが多いけど、お米とおみそ汁を食べたら元気が出ました。



しっかりとダシの効いたお味噌汁が朝から食べることで感動しました。おかげで元気に仕事が出来ましたよ。ありがとう。お父さんより



楽しそうに作っていたのが、まず一番すてきでした。



初めての料理、見ているこちら側もドキドキしましたが、とても上手に出来ました。



1人で大さわぎしながらだったけど、大人が口も手も出さなくてもきちんと作り上げることができ、成長を感じました。

3回ともていねいに作ってあり、おいしくいただきました。苦手な野菜にもチャレンジできて、いい経験になりました。



みんなのチャレンジノートの様子



つめたいみそしるにしてみました（3年）



とうふを切るのをがんばりました（3年） ナスのかわがたかくて切るのがたいへんでした（3年）



おにぎりをにぎるのがむずかしかった（4年）

よくできました!!
力作がそろいました!!



お母さんの味に近くなるようにがんばります（4年）



包丁のきりかたをを意識した（5年）



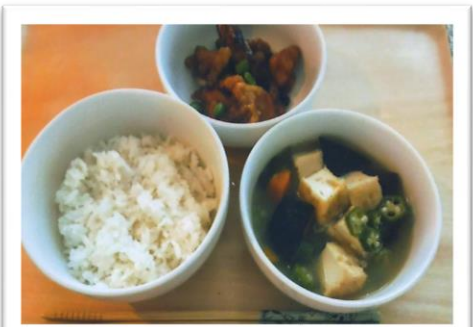
つくれるか不安だったけどおいしくできた（6年）



前日からおだしの準備をした（5年）



好きなベーコンを入れたのでとてもおいしくできた（5年）



たくさん具材を入れたほうが美味しかった（6年）

