

下関市食育推進事業 **3** ごはんとみそ汁をつくろう！
朝ごはん3チャレンジ

朝ごはん3チャレンジのルール
 朝ごはんに **こどもだけ**で **ごはんとみそ汁**を
3回つくて「**チャレンジノート**」を書こう！



「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**こどもだけ**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おうと「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

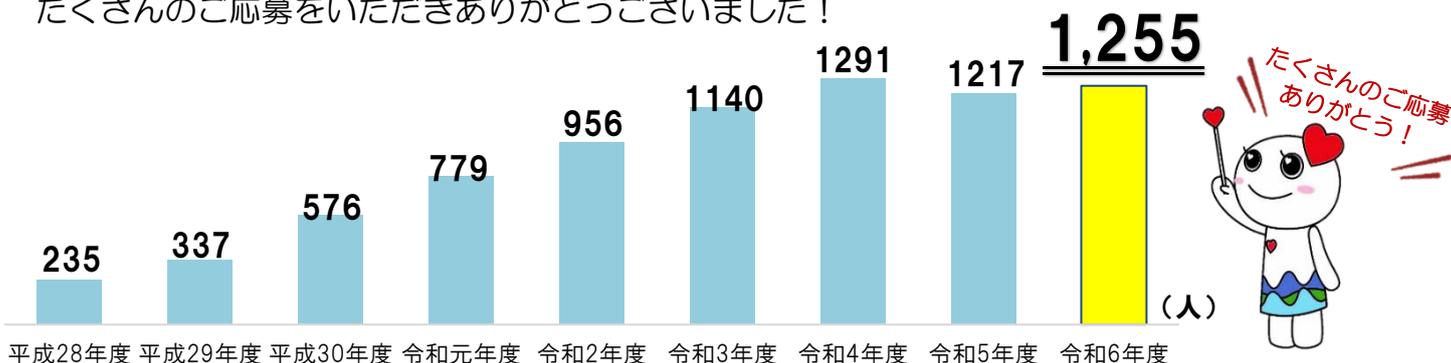


こどもさんが、自分の力で朝ごはんに**ごはんとみそ汁**をつくる経験を通じて、ご家庭で食事の準備や**料理をする機会**が増やせるように、また、ご家族で朝食を共に食べる「**共食**（きょうじょく）」の**機会**を増やせることを目的としております。また、**日本型食生活**の基礎である「**ごはんとみそ汁**」を自分でつくれる力がこども達の将来の食生活を支える「**生きる力**」になることを目指しています。

応募者の推移



令和6年度の「朝ごはん3チャレンジ」は **応募者数 1,255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

※感想一部抜粋



みそ汁ははじめて作ってみました。むずかしかったけど、うまくできました。(3年生)



手を切らないように気をつけながら、手のひらでとうふを切るのをがんばりました。(3年生)



にぼしの頭をとって、こんぶのよごれをとってなべに入れました。だし作りは、時間がかかって大へんだったけれど、おいしいみそ汁ができてうれしかったです。(4年生)



6合半のお米を洗う時に米の量が多くて、洗っても洗っても水が白くにごってたいへんでした。(4年生)



朝早く起きてごはんを作るのは、思ったより大変でした。時間配分を考えたり、お母さんは毎日、こんなに大変なことをしていると知って、すごいなと思いました。(5年生)



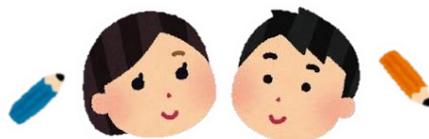
かぼちゃは、かたかったので切るのがむずかしかったです。けれど、電子レンジで温めると少しやわらかくなって切れました。(5年生)



「朝ごはん3チャレンジ」は、今日でおわりだけど、これからも朝ごはんを作ったりしてみようと思いました。(6年生)



大変だったけど、家族にもよろこんでもらえたのでうれしかったです。(6年生)



食べてくれた人の感想

※感想一部抜粋



- 材料を切る手が震えていて見ている方も怖かったけど、すべて自分でやりとげて自信がついたと思います。
- 野菜の切り方やみその味の調べ方を、今年初めてチャレンジする妹に教えてあげていました。
- 料理をすることでみそ汁が食べられるようになりました。好き嫌いが多いけど、今後色々な具材を入れてみそ汁を作ってほしいです。
- いりこの頭や腹わたを取るのがだんだんと上手くなっていき、つまみ食いしながら毎回楽しんでいました。
- 好きな食材で作ってみようと思案したら「豆腐とわかめ」となり、好きな食材を知ることができました。
- 3日間、大好きな椎茸を入れていました。楽しそうに作ってくれたお味噌汁は、最高においしかったです。
- 少量のおみそでもおだしがしっかりとれておいしかった。また、具たくさんで栄養満点でした。
- 栄養や家族の好きな食材を考えながら準備や調理をしてくれました。
- 食材の組み合わせも考えていたのがすてきでした。



みんなのチャレンジノートの様子（令和6年度）

※感想一部抜粋



朝は寒くてお米をとぐ手がこおりそうだった(3年)



じゃがいもの切り方を工夫しました(3年)



みそをとくことは、すごく楽しかったです(3年)



豆ふを手の上で切るのがむずかしかった(3年)



なべでたくとお米がふっくらしておいしかった(4年)



1回目、2回目よりもうまくできたと思う(4年)



お母さんのアドバイスがなくてもお米をたくことができた(4年)



おにぎりのさけを中に入れるのがむずかしかった(4年)



栄養バランスに気をつけて考えて作りました(5年)



かたいものから入れるので、入れるタイミングを考えるとがんばりました(5年)



苦手な野菜もありましたが、入れてみました(5年)



妹と一緒に作りました。なかよくできました(5年)



こんだてを考えるのが楽しかったです(6年)



お母さんに作ってもらった味を目指して作りました(6年)



オクラはふっとうしてから入れることがわかった(6年)



だしをとるのに時間がかかって大変だと思いました(6年)