

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

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** つくって「**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の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

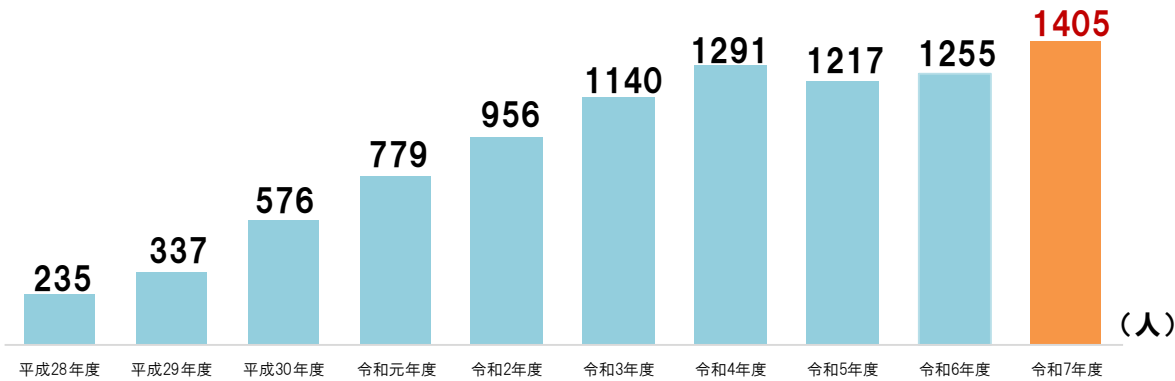


こどもさんが、自分の力で朝ごはんにごはんとみそ汁をつくる経験を通じて、ご家庭で食事の準備や料理をする機会が増やせるように、また、ご家族で朝食を共に食べる「共食（きょうしょく）」の機会を増やせることを目的としております。また、日本型食生活の基礎である「ごはんのみそ汁」を自分でつくれる力がこども達の将来の食生活を支える「生きる力」になることを目指しています。

応募者の推移



令和7年度の「朝ごはん3チャレンジ」は **応募者数 1,405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



豆ふがたおれたりして、切るのがむずかしかったけど、切れてとてもうれしかったです。(3年生)

野さいを切るとき「ねこの手」をがんばりました。同じ大きさに切るのを工夫した。(3年生)

野菜の切り方やあらい方を教えてもらいながら、がんばって作りました。(4年生)

いりこの内ぞうをとるとき、ほねが手にささっていたけど、とるのをがんばった。(4年生)

3日間やってみてとても楽しかったけど、毎日するのは大変だなと思いました。(5年生)

お母さんが「上手だね」と言ってくれました。とてもうれしかったです。(5年生)

とうみょうは最後に入れてやわらかくならないように工夫しました。(5年生)

わかめがどれくらい増えるかわからなかったので、慎重に入れました。(6年生)

苦手な野菜も朝ごはんの中に入れて食べられるようになりたいです。(6年生)

3チャレンジは最後だけでも、これからもおいしいご飯を作れるようにがんばりたいです。(6年生)

食べてくれた人の感想

※感想一部抜粋



- ♡ 初めて料理をしてもらいましたが、これから料理に興味を持ってくれるといいなと思います。
- ♡ 兄妹でみそ汁に入れる具材を話し合い、一生懸命力を合わせて作っていました。
- ♡ 朝食を自分で作れるようになりました。お料理を楽しんでいるように見え、私もうれしくなりました。
- ♡ 初めて1人で米を研ぎ、炊飯し、みそ汁を作りました。手順を見ながら、およそ1時間かけてできあがりしました。
- ♡ 自分の好きな野菜や夏の野菜を選んで考えながら用意していました。
- ♡ 食材を切るとき、指を切らないかとヒヤヒヤしましたが何事も経験とさせてみて良かったです。
- ♡ 続けて作って、しっかり朝ごはんを食べる習慣づくりになりました。
- ♡ みんなが「おいしい」と言って食べてくれると、うれしそうに「おかわりあるよ」と言っていました。作った人の気持ちもわかって、いい経験になったと思います。
- ♡ 普段はパンなど簡単なものしか食べないので、朝からごはんのだしをとったみそ汁は大変おいしかったです。本人もいつもは朝は少ししか食べないので完食して、とても良かったです。
- ♡ 今年で4回目の3チャレンジでした。側についていなくても準備から片付けまで全部1人で出来たので成長を感じました。



みんなのチャレンジノートの様子（令和7年度）

※感想一部抜粋



玉ねぎを切るときに目にしみた(3年)



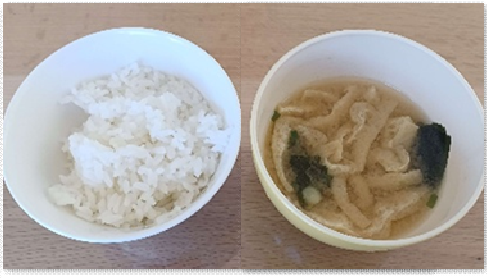
すきな豆ふを入れたら、とてもおいしかった(3年)



おみそ汁にいりことこんぶを入れました(3年)



お米をさいしょに少しあらってすぐ流すのががんばった(3年)



みそをお玉の中でとくのがむずかしかった(4年)



はじめて朝ごはん3チャレンジをしました(4年)



家にあった野菜をたくさん入れた。切るのは大変だったけど、いろんな味がした(4年)



大すきなおみそ汁に、すきな具材を入れた(4年)



思うようにはいかなかったから、次はお母さんみたいに作れたらいいなと思いました(5年)



ねこの手を意識して包丁を使いました(5年)



どんな材料にするか考えるのが楽しかった(5年)



ご飯が上手くたけなくて、少しやわらかかった次回は、気をつけたい(5年)



朝ごはんを食べると、元気に動けることを実感しました(6年)



妹や弟に「おいしい」と言ってもらえてうれしかった(6年)



ご飯がたけた後すぐに、かき混ぜることが大切だとわかりました(6年)



私は3回しかやっていないけど、母は毎日、毎日やっているで大変さを知ることができました(6年)