

令和4年12月現在

小学生 の部

あじボール



岩国市立岩国小学校 6年：岡迫 ひより



アレルギーのことも配慮して食材を選んでいる。つなぎに卵は使われていなくても、柔らかく揚がっていました。給食では魚をたいたりすることが難しいため、こんな商品があったらいいなと思います。

使用した県産食材 あじ・いか・ひじき



作者のコメント

たまごアレルギーの人でも食べられるように、たまごをつなぎにしないようにしました。そのままでも十分美味しいのですが、ケチャップとウスターソースを混ぜたソースをかけて食べるとより美味しさが増します。みなさんもぜひ、作って食べてみてください。

令和4年12月現在

小学生 の部

カルシウムの吸収アップ!! まほうの白和え

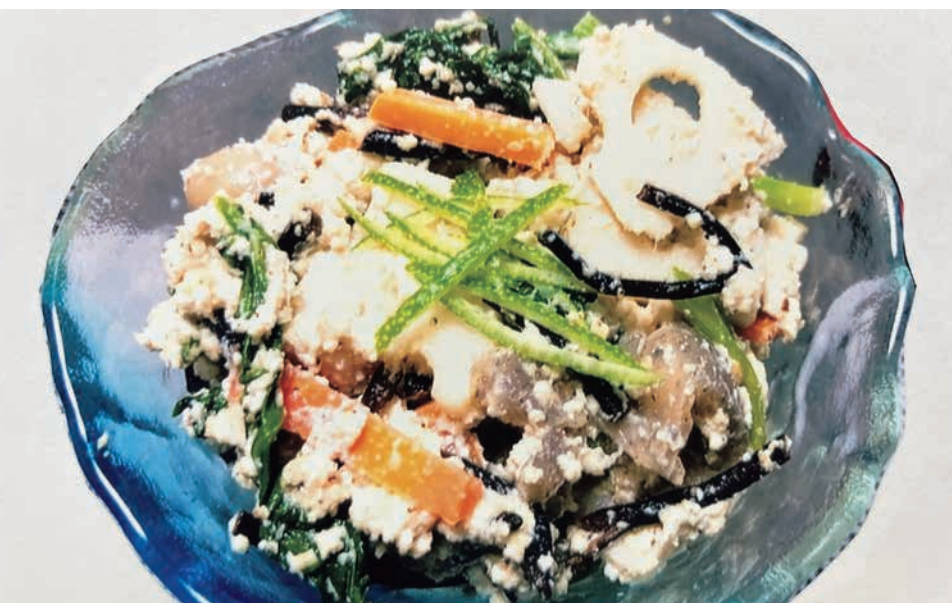


岩国市立麻里布小学校 6年：湊川 茉桜



「食べてみたい」と思わせる料理名で、カルシウムが吸収しやすい食材の組み合わせを考えて選んでいます。白和えでは珍しく、ゆず吉でさっぱりしており、味付けも工夫されています。

使用した県産食材 ひじき・いわし



作者のコメント

カルシウムの多いひじきは、そのままでは吸収されにくいですが、たんぱく質、ビタミンC、ビタミンDは、カルシウムの吸収を高めてくれる要素があります。白和えには、たんぱく質の多い豆腐、ビタミンCの多いほうれん草、ビタミンDの多いいわしが使われています。