



豊島区PRキャラクター
「としま ななまる」

令和6年度

としま 豊かな食コンクール 入賞作品集

レシピ
付き



後援：東京ガス(株) 東京東支店
協賛：豊島市場活性化委員会

SDGs未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

メニューコンクール

骨太ワンプレート料理を作ろう!
～不足しがちな栄養素をプラス!～

●高校生の部

最優秀賞	骨を丈夫にするいなり寿司☆	千早高等学校3年	瀧澤 美生
優秀賞	色どりヘルシープレート	千早高等学校3年	野村 寧々
入賞	しらすクロワッサンサンドと 栄養たっぷりクラムチャウダー	千早高等学校3年	佐山 遥聖
入賞	いわしとほうれん草のクリームパスタ & カプレーゼのイタリアンプレート	本郷高等学校1年	三浦 久遠 村本 幸太郎



調べ学習コンクール

じょうぶなからだをつくる食生活を調べてみよう

●小学生の部

最優秀賞	学校は休みでも私達の体は休まない!	巣鴨小学校6年	鍛冶倉 夕那
優秀賞	おばあちゃん元気でいてねしんぶん	仰高小学校5年	岩井 千尋
入賞	丈夫な骨と筋肉を作ろう!	千早小学校6年	神成 迅
入賞	毎日骨骨栄養とりマッスル新聞	千早小学校5年	三原 優翔
入賞	骨と筋肉のヒミツ新聞	仰高小学校6年	田中 佑奈



●中学生の部

最優秀賞	じょうぶなからだをつくろう	貞静学園中学校3年	長崎 大嘉
優秀賞	骨太への道	貞静学園中学校1年	長崎 大晴
優秀賞	おいしいご飯でじょうぶな体をつくろう!	千登世橋中学校2年	小林 季歩
入賞	食生活新聞	千登世橋中学校2年	鈴木 裕理
入賞	丈夫な体をつくることで見えてくる新しい未来	池袋中学校1年	山本 幸空

最優秀賞

千早高等学校3年 瀧澤 美生
**骨を丈夫にする
いなり寿司☆**

1人分栄養価

エネルギー	572kcal
たんぱく質	27.5g
脂質	18.7g
炭水化物	77.5g
食塩相当量	1.9g
カルシウム	845mg
鉄	4.9mg
ビタミンD	2.1μg



【材料】2人分

いなりあげ	6枚
米	100g
桜でんぶ	10g
干しえび	15g
しらす	10g
ごま	10～15g
酢	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
卵	2個
ひじき	35～40g
えだまめ	40g
トマト	1玉
パプリカ	1個
レタス	1/2個
スイートコーン	30g
スライスチーズ	適量
のり	適量
バジルソース	適量
お好みのフルーツ	適量
しょうゆ	少々

アピールポイント

小さい子から大人まで食べやすい食材を使い、ひじきやしらすでカルシウム、卵でビタミンDなどが摂れるようなメニュー!
いなり寿司のところにピンクなどの色を加えたり、見た目をも犬っぽくして、食べながら「食」を楽しめるように工夫した!

作り方

1. 米を少し硬めに炊く。米に酢とみりんを混ぜる。
【ピンク(左)】ご飯に干しえびを混ぜ、いなりあげに詰める。上に桜でんぶをのせる。
【犬(真ん中)】ご飯にごまを混ぜる。ご飯を三等分にし、顔の上になる部分、下(口)になる部分、そして耳をつくる。のりを切り、顔をつくる。
【しらす(右)】ご飯にえだまめを小さく切ったものとごまを混ぜ、詰める。上にしらすをのせる。
2. 卵2個をボールに割り、しょうゆで味を付ける。そこに、ひじきとえだまめを混ぜ、数回に分けて、フライパンに流し、卵焼きを作る。
3. トマト、パプリカ、レタスを食べやすい大きさに切り、最後にスイートコーンとバジルソースをかける。
4. お好みのフルーツをのせる。型抜きでスライスチーズを切り抜き、ピンクのいなりの上とプレートの周りにのせる。



千早高等学校3年 野村 寧々

色どり ヘルシープレート



1人分栄養価

エネルギー	668kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	27.2g
炭水化物	93.2g
食塩相当量	2.6g
カルシウム	440mg
鉄	2.4mg
ビタミンD	1.9μg

【材料】2人分

(干しエビチャーハン)

ご飯	400g
干しエビ	大さじ3
小ねぎ	適量
卵	1個
マヨネーズ	大さじ2
酒	小さじ2
すりおろし生姜チューブ	小さじ1
すりおろしにんにく(チューブ)	小さじ1
とりがらスープの素	小さじ1
塩こしょう	各少々
ごま油	適量

(しらすトマトサラダ)

トマト	2個
しらす	40g
小ねぎ	1~2本
大葉	5~6枚

めんつゆ・酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
白いうごま	大さじ1
オリーブオイル	お好み

作り方

(干しエビチャーハン)

1. 小ねぎをみじん切りにする。
2. 卵を溶く。
3. フライパンにごま油をひく。
4. ご飯、溶き卵、マヨネーズを加えて炒める。
5. 馴染んだら酒、生姜、にんにく、とりがらスープの素、塩こしょうを加えて、炒める。
6. 干しエビ、ねぎを加えて炒める。
7. ねぎに火が通ったら、強火にしてごま油を回しかけて、サッと炒める。

(しらすトマトサラダ)

1. トマトは冷やしておく。トマトはくし切りにし、器に盛る。
2. 1の器に1cmの長さに切った小ねぎ、しらす、千切りにした大葉のをせ、Aのめんつゆ、酢、砂糖、しょうゆ、白いうごまを混ぜ合わせかける。
3. 食べる時に好みでオリーブオイルをかけて、全てを混ぜる。

アピールポイント

体によいとされている和食は、実はカルシウムが不足しがち。そんなカルシウムをたくさんとれる“干しエビ”を使った子どもから大人まで好きな味のチャーハン！1食分でカルシウムが400mg以上もとれる。



千早高等学校3年 佐山 遥聖

しらすクロワッサンサンドと 栄養たっぷりクラムチャウダー



1人分栄養価

エネルギー	578kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	35.2g
炭水化物	51.2g
食塩相当量	2.9g
カルシウム	220mg
鉄	5.0mg
ビタミンD	3.8μg

【材料】2人分

クロワッサン	2個
ベーコン	20g
レタス	6枚
卵	2個
しらす	20g
バター	10g
あさりのむき身	20g
玉ねぎ	1個
じゃがいも	1/2個
水	150cc
コンソメ	1個
牛乳	200cc
小麦粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々
オリーブオイル	少々
ピンクグレープフルーツ	2房

作り方

(しらすクロワッサンサンド)

1. クロワッサンを半分に切り、オーブンで焼く。
2. フライパンにバターをひき、しらす入りスクランブルエッグを作る。
3. ベーコンを2枚焼く。
4. レタス・ベーコン・スクランブルエッグをはさんで完成。

(クラムチャウダー)

1. ベーコン(1/2枚)と玉ねぎ(半分)、じゃがいもを1cm角に切る。じゃがいもは水にさらしておく。
2. ボウルに小麦粉を入れ、少しずつ牛乳を加えて泡だて器で溶く。
3. 鍋にバターを熱し、玉ねぎ・ベーコン・あさり・じゃがいもを炒める。
4. 水・コンソメを加え、10分ほど煮る。
5. じゃがいもに火が通ったら弱火にして2を一気に加え混ぜ、とろみがつくまで加熱し、軽く沸騰したら、塩・こしょう・パセリを入れて完成。

(サラダ)

1. レタスの上に焼いておいたベーコンやピンクグレープフルーツ、玉ねぎ、しらすのをせてオリーブオイルをかけた後完成。

アピールポイント

スクランブルエッグの中や、サラダのトッピングなど、カルシウムが豊富に含まれているしらすをふんだんに使用しています。他にも牛乳を多く使うクラムチャウダーもあるのので、牛乳・あさりでたくさんの栄養をとることができます。アクセントとして、普通のサラダとは違いピンクグレープフルーツを使っています。



本郷高等学校1年 三浦 久遠・村本 幸太郎

いわしとほうれん草のクリームパスタ & カプレーゼのイタリアンプレート



1人分栄養価

エネルギー	902kcal
たんぱく質	34.8g
脂質	57.9g
炭水化物	69.2g
食塩相当量	2.3g
カルシウム	395mg
鉄	3.4mg
ビタミンD	8.1μg

【材料】2人分

(いわしとほうれん草のクリームパスタ)	
パスタ	160g
ベーコン	80g
ほうれん草	100g
いわし缶	1つ
オリーブオイル	少々
生クリーム	100ml
スライスチーズ	3枚
塩こしょう	適量

(カプレーゼ)	
トマト	1/2個
モッツアレラチーズ	50g
A	オリーブオイル 大さじ2
	レモン汁 小さじ1
	塩こしょう 適量

作り方

(いわしとほうれん草のクリームパスタ)

1. パスタとほうれん草をゆでる。
2. オリーブオイルをフライパンにひき、ベーコンを炒める。
3. そのフライパンに生クリームを入れ、とろ火で温める。
4. 少しづつついたら、いわし、ほうれん草、チーズ、塩を入れる。
5. パスタを入れ、こしょうをかけ、まぜたら完成。

(カプレーゼ)

1. Aを混ぜる。
2. トマトとチーズを切り、1をかける。

アピールポイント

鉄分やカルシウムが多く含まれるほうれん草を使い、いわしの味噌煮を使用することで味付けをしつつビタミンDを摂取できる。

コラム①

食育クイズ～骨と筋肉と食事～

問題①

じょうぶなからだをつくるために食事でもりたい栄養素の1つにたんぱく質があります。

たんぱく質の多い卵や魚、肉に含まれる、体内でつくられない〇〇アミノ酸。〇〇に入るのはどれでしょう？

- A: 完全 B: 必須 C: 健康

こたえ



問題②

カルシウムの吸収を高めるには、バランスのよい食事や運動、日光浴が大切です。

では、日光を浴びるとからだのなかで増える、カルシウムの吸収を助けるビタミンはどれでしょう？

- A: ビタミンB₂ B: ビタミンC C: ビタミンD

こたえ



問題③

カルシウムが1番多く含まれる野菜(100g中)はどれでしょう？

- A: 小松菜 B: 大根 C: トマト

こたえ



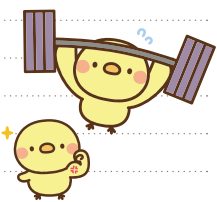
問題④

自分の意志で動かせる筋肉(随意筋)を①〇〇筋といい、自分の意志で動かせない(不随意筋)を②〇〇筋といいます。

①、②に入ることはばの正しい組み合わせはどれでしょう？

- A: ①動格・②静滑 B: ①内臓・②骨骨 C: ①骨格・②平滑

こたえ

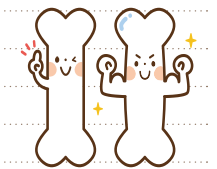


問題⑤

生涯を通した骨量の確保のために、カルシウムを摂取することが大切です。では、骨量のピークはいつでしょう？

- A: 20歳代前後 B: 40歳代前後 C: 60歳代前後

こたえ



この冊子の中に、ヒントがあるよ。探してみよう!

答えは12ページ下部にあります