

# 令和6年度 あなたの「SDGs」教えてください! 我が家の簡単★朝食コンテスト

厚南小学校学校運営協議会では、子どもたちの健やかな成長のため、簡単に作れておいしい、そして栄養バランスが考えられた朝食を推進してきました。

家族みんなが笑顔になれる「我が家の簡単朝食レシピ」を募集し、学校運営協議会においてコンテストを行いました。

そのコンテストで入賞した4名のレシピをご紹介します。



## 我が家のレシピ大賞 いそがしい朝は時短でマグカップリゾット

厚南小学校 5年 堀 朝陽さん

- 材料●
  - ご飯 100g
  - ケチャップ 30g
  - たまご 1個
  - ツナかん 50g
  - ピーマン 1かけ
  - コーン 10g
  - ピザ用チーズ 少々
  - ねぎ 少々
- 作り方●
  - ①大きめのマグカップにご飯を100g入れる。
  - ②その上にケチャップ、たまご、ツナかん、ピーマン、コーンの具材をスプーンでしっかりまぜる。
  - ③まげた具の上にピザ用チーズときざんだねぎを少し散らぼめる。
  - ④その次に、ラップをせずに600wで4分間温める。できあがり。
- 楽しかったこと♪工夫したところ!●
  - いそがしい朝に作る物だから、野菜をきったり、油でいためたりしなくてすむようにした。
  - 洗った物がすぐなくなるように、マグカップとスプーンだけしか使わずに調理した。
  - 料理で使ったねぎとピーマンは自分の家で取れたのを使った。
- SDGsにつながっていると思うこと●
  - 買い物の時、ビニールぶくろを使わずエコバックを使った。
  - 水、火、油、フライパンを使わず調理した。
  - 具の野菜は、家の畑でできた野菜を使用した。



## 学校運営協議会 会長賞 残りもので簡単おにぎらず

厚南中学校 2年 松尾 侑奈さん

- 材料(2人分)●
  - のり(全形) 2枚
  - ごはん 約200g
  - 具材●
  - お弁当の残り
  - 卵焼き 2切れ そぼろ 大さじ2
  - きゅうり 1/3本を半切り
  - キムチ 少々 サバ缶 少々
  - パプリカ 1/4個を半切り
  - マヨネーズ 適量
  - 玉ねぎのため 少々
- 作り方●
  - ①のりをラップにひく。
  - ②～切り込み～のりをラップの上に置いて、真ん中下半分まで切り込みを入れる。
  - ③～重ねる～具を重ねる。
- 楽しかったこと♪工夫したところ!●
  - 冷蔵庫にあった残り物の具材を使った。切ったときに美しく見えるように色どりも工夫した。
  - お母さんが毎日作るお弁当のあまりもので簡単に作れるので、すごくびっくりした。簡単なものにおいしく、色どりも良く、栄養バランスも良いので、また食べたいと思った。
- SDGsにつながっていると思うこと●
  - フードロス削減のため、お母さんが作った弁当の残り物を使った。



折たたんで切った断面の様子

## 厚南小学校 校長賞 夏バテふっとぶ!オリンピックカラーぶっかけそうめん

厚南小学校 6年 藤井 優莉さん

- 材料(1人分)●
  - 豚肉 好きなだけ
  - なす 1/4本 オクラ 2本
  - ミニトマト 3個 韓国のり 少量
  - めんつゆ 200ml 白ごま 少量
  - コチュジャン お好みで
  - ラー油 お好みで
  - ごま油 お好みで
  - 卵 1個
  - ソーメン 1束
- 作り方●
  - ①ナスは乱切りして素揚げする。
  - ②素揚げの際に調味料を合わせる。
  - ③①を②に入れる。
  - ④卵で鶏糸卵を作る。
  - ⑤オクラは塩もみにしさとゆでる。ソーメンをゆでる。
  - ⑥豚肉もゆでて冷水にさらす。
  - ⑦ソーメンを湯がいて冷水で冷やす。
  - ⑧器にオリンピックカラーの具を盛ったら完成。
- 楽しかったこと♪工夫したところ!●
  - 今年オリンピックが初めて開かれていて、私も大好きなバスケの応援を夜おそくまでしていました。夜ふかしした次の日の朝、少し食べたくないな、さっぱり冷たいものが食べたいなと思いついてこのメニューを作ることになりました。
  - 五輪マークの青、黄、黒、緑、赤に合わせ、青→なすび、黄→卵、黒→のり、緑→オクラ、赤→トマト(豚肉)をトッピング。これを食べると日本の応援をさらにがんばれそうです。
- SDGsにつながっていると思うこと●
  - フードロス「食品ロス」のため食べられる量だけ盛り付ける。
  - 残った食材は捨てずに保存し、他のメニューに使用した。
  - 片付けの時、水の節水に気をつけ、油はなるべく排水に流さないようキッチンペーパーでふき排水をよこさない工夫をした。
  - 調理する時、ゆでるものは一気に1つのなべを利用してゆでることで省エネを意識した。
  - 買い物をする時は必要なものだけ買ってムダをなくす。



## 厚南小学校 PTA会長賞 ドライカレーtoast&防災スープ&ひんやりデザート

厚南小学校 6年 長谷 日奏子さん

- ドライカレー●
  - 材料●
  - 豚ひき肉 300g 玉ねぎ 1個
  - トマト 1個
  - ミックスベジタブル・ピーズ 各コンソメ1ヶ カレールウ 1ヶ
  - オリーブオイル 大さじ1
  - 作り方●
  - ①玉ねぎ、トマトをみじん切りにする。
  - ②フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、ミックスベジタブルを炒め、ひき肉を加えて、色が変わるまで炒める。
  - ③トマト、ミックスピーズ、コンソメを加えてさらに炒める。
  - ④いったん火を止めて、カレールウを加えて混ぜ、再び火にかけ水気をとばしながら炒める。
  - ⑤保存容器・保存袋(冷凍)を小分けして、出来上がり。
- マカロニ豆苗入り防災コンスープ●
  - 材料●
  - コンソメスープ
  - マカロニ
  - 豆苗 150g
  - 水 1.5L
  - 作り方●
  - ①食器用ポリ袋に水、コンソメスープ1袋、マカロニ2袋、マカロニ、豆苗を入れ3分間湯せんする。
  - ②食器にうつして、しっかり混ぜて出来上がり。
  - ※マカロニはなるべく短時間でできる物、同じ鍋で卵をゆでる。
- ひんやりヨーグルト●
  - 材料●
  - プレーンヨーグルト 400g
  - はちみつ 大さじ1
  - ブルーベリー
  - ドライフルーツ、ナッツ
  - 作り方●
  - ①ザルにキッチンペーパーをひき、ヨーグルトを水切りする。
  - ②水切りのヨーグルトにはちみつ、ブルーベリー、ドライフルーツ、ナッツを加え、しっかり混ぜる。
  - ③冷凍庫で冷やし、好みの固さになったら出来上がり。
- トースト●
  - 材料●
  - 食パン ホエイチーズ
  - オレオジュース
  - 卵 粉チーズ
  - 豆粉 パセリ
  - 作り方●
  - ①食パンにチーズをのせ、オーブントースターで焼く。ドライカレーをのせる。(粉チーズ、パセリをふりかける)
  - ②水切りヨーグルトから出したホエイとオレオジュースを混ぜる。
  - ③ヨーグルト、ゆで卵等を盛り付けて出来上がり。
- 楽しかったこと♪工夫したところ!●
  - ドライカレーを多めに作り色々な料理にリメイクしました。
  - 災害や地震に備えて、防災レシピを作ってみました。
  - アイラップという食品袋を使いました。しっかり調理できます。色々な防災レシピがあるのでまたチャレンジしてみたいです。
  - ヨーグルトを水切りして出したホエイはたんぱく質が含まれているので、ジュースと混ぜて飲みました。朝から暑いので、冷たいデザートも作りました。
- SDGsにつながっていると思うこと●
  - フードロス削減のため豆苗を育てた。
  - 地球のために車を使わず、歩いて買物へ行きました。
  - 気候に関する災害等が起きた時に対応できるように防災レシピを作ってみました。



# 「こうなんちゃんの学校応援し隊」だより 楽しくナ～レ

発行：厚南小学校学校運営協議会

発行日：令和7年3月

## 人々の思い引き継いで

令和6年11月1日、宇部市立厚南小学校は開校150周年を迎え、記念式典が行われました。厚南小学校の歴史は、明治に開校した後、大正・昭和・平成・令和と激動の時代を繋いでいます。語り継ぎ受け継いできた150年という壮大な歴史の中、大きな節目である記念式典が迎えられたことは非常に感慨深く、また記念事業に携わらせていただいたことを実行委員長として光栄に思います。

例えば、本実行委員会は、開校150周年記念事業開催に向け、熱い思いを引き継いだ6年生や卒業生の有志と共に「地域ぐるみで厚南小150歳のお祝いをしよう!」とスローガンを掲げ始動しました。開校150周年キックオフイベント「厚南小バースデー集会」では、6年生による合唱奏で胸が熱くなり、「150周年記念愛校バザー」では、市内で初めてキッチンカーが登場し、新しい時代の到来に心が躍りました。また、厚南小学校の取組として9年間引き継がれている「我が家の簡単☆朝食コンテスト」の受賞メニューであるおにぎりは厚南中学校の生徒の皆さんによって再現され、大好評でした。

この度の記念事業を通し厚南小をお祝いする人々が集い、活気に溢れ、楽しむ姿を見て「強い絆」を再確認することができました。この光景は、厚南小学校を中心とした関わり合いのもと、ふるさと厚南を愛する歴史と新しい時代が融合し、伝統を創り続け、この先の未来へと繋がっていくものと確信しております。

結びとなりますが、開校150周年記念事業を進めるにあたりご尽力を賜りました多くの方々へ厚く御礼申し上げますとともに宇部市立厚南小学校の今後の益々のご発展を祈念申し上げご挨拶とさせていただきます。

厚南小学校 開校150周年記念事業実行委員長 厚 東 庸 介



## やまぐちCSプレゼンツ2024 ショートムービー部門「奨励校」に選ばれました!

食生活の改善という本校の課題解決に向け、学校運営協議会が主体となり平成28年度から取り組んでいる「我が家の簡単☆朝食コンテスト」。この取組をショートムービーにまとめ、県教育委員会が実施しているコンテストに応募したところ、「奨励校(県内5校)」に選ばれました。

今年度で9回目となった取組を「持続可能な取組への挑戦」という視点から編集し、①挑戦(子どものために)②点検(振り返りを大切にしながら)③連携(地域ぐるみで)という3つのキーワードを発信したところ。来年度は、10周年を迎えるこのコンテスト。厚南地区のユニークな取組として、今後さらなるブラッシュアップを期待しています。なお、受賞動画はYouTubeにアップしておりますので、是非ご覧ください。

厚南小学校(コミュニティ・スクール)校長 藤 中 俊 臣



やまぐちCSプレゼンツ2024  
オンライン発表会

# 厚南小学校 コミュニティ・スクール 活動カレンダー

地域の「ひと・もの・こと」に関わる学習活動を年間カレンダーに表しています



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
地域				・見守り活動(通年)			・あいさつ運動(通年)		・つくしんぼ教室(通年)			
1年生						・自主防災訓練(自主防災会) ・ポッチャ大会(社会福祉協議会)	・区民運動会(コミュニティ・体育振興会) ・こうなん環境整備作業	・厚南地区ふるさとまつり(コミュニティ) ・中川清掃作業(中川をきれいにする会)	・三世代・小学校輪飾り作り(つくしんぼ教室) ・「安全マップ&110番の家」作成(母親クラブ)	・ふるさと厚南ゆめ広場(どんど焼き)		
2年生		・野菜のお世話の仕方 ・緑のカーテンに挑戦				・動物園の獣医さんのお話	・校区探検 ・社会見学(きらら浜、交通局、給食センター)					
3年生		・校区探検(5月下旬~6月上旬)				・スーパーマーケット見学	・豆腐作り	・福祉体験(高齢者・車いす・白杖・盲導犬) ・社会見学(UBE、石炭記念館、宇部中央消防署)		・宇部市のうつりかわり、昔の道具		
4年生			・ごみ問題に関する出前講座			・社会見学(環境保全センター、広瀬浄水場)		・UBEビエンナーレ鑑賞	・習字教室(赤間硯)			
5年生			・校区巡り~危険箇所調べ ・防災に関する出前講座		・我が家の簡単☆朝食コンテスト	・社会見学(マツダ工場、ソラール) ・ミシン(9~11月)	・危険箇所まとめ~安全マップ・ポスター作成	・宿泊学習(10~11月)				
6年生			・租税教室		・我が家の簡単☆朝食コンテスト	・ミシン(9~11月)	・修学旅行(10~11月)	・薬物乱用ダメ。ゼッタイ。教室		・学校見学 ・進学説明会(厚南中)	・乗り入れ授業(厚南中)	
全校		・見守り隊 顔合わせの会 	・地域行事のポスター制作(防災訓練)(6~7月) ・水泳指導児童管理(PTA)(6~7月) ・読み聞かせ(PTA)				・地域行事のポスター制作(ふるさと祭り) ・ハーモニカ演奏会 ・こうなん環境整備作業	・読み聞かせ(PTA) 	・地域行事のポスター制作(どんど焼き)		・見守り隊 お礼の会	
特別活動	茶道クラブ(通年)											
PTAの関わり			・水やり(6~8月)(1年あさがお、2年野菜、学校花壇) ・校区巡りの付き添い(5年) ・公園遊具の安全点検			・ミシン作業支援(5・6年家庭科)(9~11月)	・こうなん環境整備作業	・持久走大会安全管理 ・三世代・小学校輪飾り作り				

- 活動分類
- 見学・フィールドワーク
  - 出前講座
  - 小中連携
  - 地域貢献・安心安全
  - 学習支援

