

令和7年度 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、簡単に作れて美味しい、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。

今年度は10回目を記念して、厚南小学校・西宇部小学校・厚南中学校・宇部商業高校から527レシピの応募があり、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3名のレシピをご紹介します。



朝食レシピ大賞

野菜たっぷりシーチキンサラダうどん

厚南小学校 5年 渡辺 匠さん

- 材料●
冷凍うどん ……1食分
めんつゆ ……100mL
マヨネーズ ……大さじ5くらい
シーチキン ……1缶約70g
レタス ……1/8個
きゅうり ……1/3本
トマト ……1/4個
ブロッコリー ……4房
アスパラガス ……1本
かぼちゃ ……1/16個
じゃがいも ……1/4個

- 作り方●
①冷凍うどんを袋に書かれている通りに電子レンジでチンしてザルに入れて氷水にさらして水気を切って大きい皿に入れる。
②計量カップにめんつゆを入れてマヨネーズを入れてよく混ぜておく。(お好みで、しょうがやわさびを入れてもいい)
③レタスを手でちぎってきゅうりを輪切りにする。トマトを角切りにする。

- ④ブロッコリー、アスパラガス(3cmぐらいに切る)、かぼちゃ(小さめに角切り)、じゃがいも(小さめに角切り)をレンジでチンする。
⑤うどんを入れた大きい深皿にシーチキン(全部)と野菜を全部入れて最後にめんつゆマヨをかけて全体をまぜて出来上がり。

楽しかったこと♪
工夫したところ!

- 電子レンジだけで火を使わずに子どもでも簡単にできて、朝から野菜の栄養たっぷりで健康に良さそうな料理にしました。
- いろんな食材を入れても美味しいと思うので自分の好きな食べ物を入れるのいいと思います。

SDGsにつながっていると思うこと

- 洗い物を少なくして水の無駄使いをへらした。
- てまえどりをした。
- プラスチックをリサイクルした。



厚南小学校 校長賞

簡単ねばねば丼

厚南小学校 6年 川西 里奈さん

- 材料●
納豆…1パック
めかぶおくら…1パック
かまあげしらす…好きな量
わかめ…少々
たまご…1個
しその葉…2枚
めんつゆしょうゆ…少々
こはん…好きな量

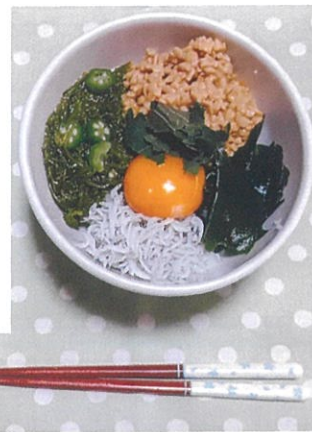
- 作り方●
①納豆は、タレなどを入れてかき混ぜておく。
②わかめは水でもどしておく。
③丼ぶりに白米を盛り、その上に、食材をバランスよく乗せる。
④中央にたまごを落として、しその葉を手でちぎって乗せる。
⑤めんつゆ、しょうゆをお好みでかける。

楽しかったこと♪
工夫したところ!

- 買い物に行かずに、冷蔵庫にある物や、家の庭にある物などを使って作った。
- 洗い物を少なくした。
- 簡単に作れて、栄養いっぱいだった。
- ボリュームもあり、おいしかった。

SDGsにつながっていると思うこと

- 洗い物を少なくした。
- 庭でつくった物をつかった。



厚南小学校 PTA会長賞

ケーキ・サレ

厚南中学校 1年 福島 果椰さん

- 材料●
A 薄力粉 ……100g
ベーキングパウダー ……3g
卵 ……2個
塩 ……少々
ガーリックパウダー ……少々
牛乳 ……100ml
B パルメザンチーズ ……40g
マヨネーズ ……25g

- 作り方●
①Aを混ぜ、牛乳を入れて混ぜる。
②「①」にBを入れて混ぜる。
③型に入れ、ゆでた野菜を入れ、パルメザンチーズをふりかける(分量外)
④180℃のオーブンで30~40分程度焼く。

楽しかったこと♪工夫したところ!

- 野菜を切ったりするのが楽しかったです。
- 工夫したことは、生地に野菜をしっかり入れることです。下の方までちゃんと野菜が入っていて、いいと思いました。
- 次は具材をかえて、ブロッコリーとかを入れてみようと思いました。

SDGsにつながっていると思うこと

- 食べ残さなかった。
- 水の無駄づかいをしなかった。
- ゴミの分別をした



「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8年3月

厚南小学校学校運営協議会では地域と学校を繋ぐ架け橋として日頃より学校教育を支え学校運営に参画し子どもたちが安心安全に学べる環境を整える役割を担っております。

現在、本協議会が大切に育んだ「我が家の簡単★朝食コンテスト」は10年という大きな節目を迎えました。「我が家の簡単★朝食コンテスト」により、食習慣の改善や自立心はもちろん、家族との「絆」が確認されました。この意識は大きく伝播し、家庭から学校や地域へ、そして社会全体へと発展しています。

またこの取組については来年度から社会教育推進委員会へバトンを繋ぎ、学校行事から広がる「地域みんなの文化」へと持続可能な地域学校協働活動への挑戦がはじまります。共同体から協働体へそして協働体へという共創スタイルはひとりでは思いつかなかった新しい価値も生み出します。「我が家の簡単★朝食コンテスト」からひろがるこの挑戦は厚南の子どもたちをはじめ学校・地域の方々、企業など関わる全員が主役です。

厚南の未来を担う子どもたちはもちろん、それぞれの立場から「自分たちの厚南」である意識を高め、文化に触れながら郷土への愛着を育み、その価値が活気ある未来へと受け継がれていくことを願っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

学校運営協議会会長 厚 東 庸 介



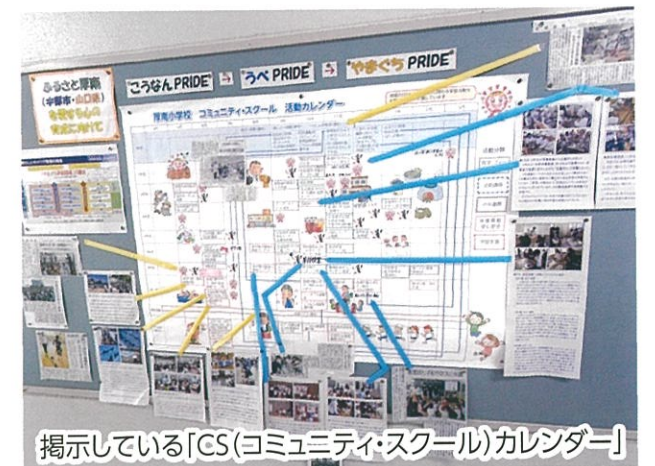
「こうなんプライド」の育成に向けて

“99%” この数字は、令和7年度に実施した学校評価アンケートで「ふるさと厚南が好きだ」と肯定的な回答をした児童の割合です。

本校では、地域と学校が連携した活動をカレンダーにまとめ、掲示しています。今年度は、この活動が「地域の方の思いや願いにふれる活動」になっているかどうかを点検し、ブラッシュアップしてきたところです。

今後も「地域の大人」と関わる取組の充実により、「こうなんプライド」に磨きをかけ、「ふるさと厚南が好きだ」と回答する児童“100%”をめざしていきます。

厚南小学校校長 藤 中 俊 臣



厚南小学校 CS(コミュニティ・スクール) 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) | | | ・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) | | ・仮入学(新入学児)との交流 | |
| 2年生 | | ・野菜のお世話の仕方 | | | | ・動物園の獣医さんのお話 | ・厚南中3年生との交流 ・幼小との交流 ・社会見学(宇部空港、ときわ公園) | ・動物の赤ちゃんについて知ろう | | | | | ・ハーモニカ演奏 |
| 3年生 | | ・校区探検(5月下旬~6月上旬) | | | | ・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) | ・動物の赤ちゃんについて知ろう | | | | | |
| 4年生 | | ・緑のカーテンに挑戦 | ・ごみ問題に関する出前講座 | | | ・動物園の獣医さんのお話 | ・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) | ・宇部商コラボ | ・宇部市のうつりかわり、昔の道具 | | | |
| 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(環境保全センター、広瀬浄水場) ・社会見学(マツダ工場、ソラール) ・ミシン(9~11月) ・茶育授業 | ・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 ・キャリア教育(職業講話) | | | ・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) | ・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) | ・習字教室(赤間硯) | ・宇部市のうつりかわり、昔の道具 | | ・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 | ・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) | ・我が家の簡単☆朝食コンテスト | ・我が家の簡単☆朝食コンテスト | ・我が家の簡単☆朝食コンテスト | ・地域行事のポスター制作(ふるさと祭り) ・こうなん環境整備作業 | ・地域行事のポスター制作(ふるさと祭り) ・読み聞かせ(PTA) ・南小スタンプラリー集会 | ・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
- 異校種連携
- 地域貢献・安心安全
- 学習支援



地域の方の思いや願いに
ふれる活動であれば、
「こうなんPRIDE」の
認定シールを貼ります。