

## 第6回 枚方市学校給食コンテスト 入賞者一覧 (校番順に記載しています)

### 【小学校の部】

#### 優秀賞

学校・学年・名前	メニュー名	作品についてのアピール	講評
枚方小学校6年	みんなに食べてもらいたい! スパイシーガパオ～ンライス	弟の苦手な食材を入れてカレー味のガパオライスにしてみました。 夏野菜を使った色とりどりのガパオライスです。 とりひき肉に片くり粉を加えてジューシーにしました。野菜の切方もすべて均等にしました。	『愛情にあふれてるで賞』 弟を思うやさしい気持ちにあふれたガパオライスになっていますね。旬の野菜を理解して夏野菜に統一しているところやタイらしさたっぷりのネーミングから、みんなにおいしく、楽しく食べてもらいたいタイ気持ちが伝わってきます。 とりひき肉に片くり粉を加えてジューシーに仕上げているところも素晴らしいです。ナンプラーや仕上げのバジルで、本格的なタイ料理になりますね。
小倉小学校6年	夏野菜かきあげ ～カレー風味～	ゴーヤを甘みの強い食材と合わせることで苦みを軽減し食べやすくしました。 苦みを消すために下ごしらえをした。	『夏野菜仲良しで賞』 天ぷらの衣にカレーパウダー・コンソメ・マヨネーズを入れることにより、しっかりとした味付けになり、かき揚げ単品で食べてもおいしく食べられるように仕上がっています。ゴーヤのワタ取りと塩と砂糖による脱水の合わせ技で、苦みの除去もばっちりですね!ゴーヤと甘みの強い食材も相性ぴったり。パプリカなど色とりどりの野菜もはいているので見た目にも華やかです。
田口山小学校6年	苦手な野菜も華麗に変身!! スーパーふりかけ	この料理はごはんに合うようにこい味に作ってあるのでごはんのお供としてごはんに乗せて食べてください! きれいな食べ物が目立たないようにれんこんのしゃきしゃきとした食感を目立たせたのでおいしく食べてください! 何度も味見してふりかけのこい味に近づくようにいろいろな調味料で野菜のいやな味がめだたないようにした。きれいに見えるよう色合いを工夫した。	『華麗に変身できるで賞』 素敵なネーミングときれいな彩りで、食べる前からわくわくします! ふだん食べているふりかけと違い食感にもこだわって、食べ応えのあるふりかけになっていますね。苦手食材もみじん切りにすることにより食べやすく、また見た目もかくれて知らない間にパクパクと食べることができるというアイデアが素晴らしいです。これぞスーパーふりかけ!

## 入賞

学校・学年・名前	メニュー名	作品についてのアピール	講評
開成小学校5年	笑顔あふれる冬野菜のあったかカレーほうとう	旬の野菜をたくさん入れカレーにも合うしょう油を入れ和風仕立てにしました。歯応えのあるほうとうでいつもと違う食感を楽しみ苦手な食材にも挑戦してみてください。 使っている野菜が根野菜でかたいのでやわらかいうどんではなくはごたえのあるほうとうにしてみました。	『笑顔あふれるで賞』 カレーと和風の組み合わせがとても良く、根菜の歯ごたえも考えて、ほうとうと合わせるというアイデアが素晴らしいですね。根野菜や、きのこ、秋から冬にかけておいしくなるかぼちゃをしっかりととることができ、体も心も温まって自然と笑顔になれそうです。寒い冬にみんなで食べたいメニューですね。
春日小学校5年	野菜のスパイシーかきあげ	みんな大好きなかきあげをカレー味にして苦手な食材も克服できる。 苦味のあるゴーヤの下しより、切ったゴーヤに塩とさとうを加えてまぜ10分ほど置いておく。	『ゴーヤが苦手でも大好きになるで賞』 ゴーヤの栄養価流失を最小限に防ぎ、苦みをとる下処理は素晴らしいです。コーンとえだまめの食感がアクセントとなり、苦手な食材も克服できそうですね。しめじが入ることで、ボリュームも出ています。大好きなかきあげをカレー味にしてあるので、より一層食欲もわきそうですね。
菅原小学校5年	野菜ぎらいもこれではっちりカレーラーメン	色どりと夏野菜をたくさん使った。かくし味をとりいれたくて牛乳を入れた。 自分の苦手な野菜をみじん切りにして小さくした。	『1品でパーフェクト、みんな大好きで賞』 ラーメンは野菜不足になりがちですが、たくさんの野菜と豚肉を使っているのでカレーラーメン1品で栄養バランスが整っています。さらに苦手な食材を小さくして食べやすく入っているので気づかないうちに食べられますね。かくし味の牛乳でまろやかさもアップして食べやすく仕上がっていますね。トマトにもうまみ成分が含まれているので、スープに溶け込んでおいしそうですね。
招提小学校5年	カレーししゃもサツパリ野菜のせ	いつもきゅうしょくででてくるししゃもは同じ味なのでカレー味にアレンジしてみました。やさいもカレー味なのでたべやすいです！ やさいもちいさく切って食べやすいようにしました。ししゃもにあじつけするときはビニールふくろに入れてふりました。	『アレンジ上手で賞』 よく出るししゃものレシピに一工夫することで、苦手で食べづらい人も食べてみようかなと感じてもらえる一品となっています。ししゃもを揚げ、衣と野菜の両方にカレー粉をつかっていることで、よりおいしく食べることができると思います。また、料理工程での工夫も素晴らしくビニール袋を使用することにより調味料をまんべんなくまぶし、ししゃもを手で触れて傷づけることなく仕上がりにそうですね。
招提小学校6年	クリーミーなカレー春雨スープ	カレー味だけでなくバターや牛乳を入れてクリーミーな味付けにしました。春雨はヘルシーなのにお腹にたまるし食物繊維が多いのでお腹を整える効果もあるのでクリーミーなカレー味と春雨を合わせてみました。人参を星★型にして見映えをかわいらしく工夫した所です!!	『発想がキラリと光るで賞』 クリーミーなカレースープに春雨を組み合わせる発想が光りました。春雨の食物繊維は不溶性食物繊維という食物繊維で大腸を刺激し排便をスムーズにするという大切な働きをしてくれます。苦手な食材のエリンギとスープの相性も良いですね。また人参を星にする事で心がうきうきする1品となっています。

学校・学年・名前	メニュー名	作品についてのアピール	講評
招提小学校6年	しゃきしゃき食べれておいしい♪ドライカレー	セロリの他ににんじんとピーマンを入れたのは「彩」のためです!!! そして学校にカレーって色々なしゅるいがあるので面白味がなくなるといったのでみんなあまり食べたことない(多分)ドライカレーをコンセプトに苦手な食材を克服できるカレー料理にしてみました。 工夫した点は「これセロリ入ってるの?うまっ」セロリのイメージを変えてもらうためにできるだけセロリの味をかくそうとみじん切にしたことです。そのおかげでシャキシャキしたしドライカレーならではのしょっかんです。それにカレー味なのでみんな食べれます!!!がんばりましたおいしいです!!!♡♡♡	『苦手な人も食べれておいしいで賞』 子供の苦手な食材を調べるなど努力が感じられますね。セロリに特化した克服ドライカレーでコンセプトがしっかりしていますね。みじん切りにして気づかないようにして食べてもらっておいしいと感じてもらい、嫌いなイメージから好きになってもらうというストーリーが素敵です。見た目からも鮮やかに仕上げている点、食感を大事にしている点が素晴らしいです。
小倉小学校5年	タコライス風だけどイカス! トマトカレー	私が唯一食べられるトマト料理をもとにして作りました。タコライスを食べたことがない人でも食べられるように、キーマカレーにしました。タコライス感ができるようにケチャップやウスターソースを入れました。食感が出るようにキャベツはゆでてから太めの線切りにしました。	『ネーミングがイカス!で賞』 メニューのネーミングがユニークで楽しくワクワクしますね。タコライスを食べたことがない人にも食べやすいように考えたレシピは思いやりを感じます。食感も考え野菜の切り方もこだわった点などはおいさを倍増させることでしょう。苦手なトマトを少しだけではなく、丸ごと1個使ったところも素晴らしい、トマト好きもトマト嫌いもおいしく食べられると思います。
小倉小学校6年	苦手でもパクパク食べられる!!カレー味のラタトゥイユ	克服したい苦手食材を多く取り入れ大好きなカレー味でみんなもいっぱい食べられるようにしました。 苦手な食材+好きな食材(ウインナー)を入れることで食べやすくなりました。	『パクパク食べられるで賞』 ラタトゥイユにカレー味を加えるレシピが新鮮で、苦手野菜もパクパク食べられそうです。ご飯にもよく合いそうで、ちょっと違った南フランスを感じられそうです。夏野菜もふんだんに取り入れ、またウインナーも入っているのでバランスがよく、みんなが好きになる1品ではないでしょうか
小倉小学校6年	栄養満点カレー風味夏野菜スープ	体に良い野菜を一気にたくさんとれるメニュー 翌日に煮詰まったスープをピザソースとして使った。	『1品で2度おいしいで賞』 野菜がたっぷり入り具沢山スープに仕上がっていてネーミング通り栄養満点ですね。残ったスープの使い道も考え1品から2度おいしい献立になっており、よく考えられた1品となっています。多めに作り、スープと共にピザと一緒に食べたいですね。
小倉小学校6年	ピリ辛!カレー麻婆茄子	夏の暑さに負けない様にピリ辛に。 なるべくアレルギーものを使っていないのもポイント! ピーマン、パプリカの苦みを消すためにマヨネーズをつかって苦みをやわらげたところ。	『夏の暑さに負けないで賞』 なるべくアレルギー食材を使わないという、誰もが食べられるように考えたレシピに愛を感じます。(そのコンセプトに沿って、使うマヨネーズはノンエッグのものが良いですね。)苦手な野菜の下処理にマヨネーズを使用し苦みを和らげる工夫も素晴らしく、野菜がコーティングされることにより一段と色味も鮮やかになっていると思います。オイスターソースやにんにくを使った味付けで、元気が出そうです!

学校・学年・名前	メニュー名	作品についてのアピール	講評
さだ西小学校5年	オリンピックカレー	オリンピックの五色で料理をつくりました。 いろどりを考えていろんな形に切る。	『感動・感激を再びで賞』 オリンピックの五色をカラフルな野菜で上手く表現できています。開催された時期の夏野菜がたっぷり、このオリンピックカレーを食べるとオリンピックでの感動や感激がよみがえってきそうですね。最後の盛り付け時に上手く配色の位置を決めるとなお一層オリンピック感がでそうですね。
さだ西小学校5年	ウマウマ!! サバのカレーあんぶっかけ	あんをかけることでテリがでておいしそうに見える ごはんにかけてもおいしい。にんじんやピーマンでいろどりもいい。 サバのどくとくの魚くさをあんにつつまみんな大好きなあじにした。	『ウマウマ!!で賞』 カレーをあんにするアイデアは素晴らしく、ご飯と食べたいメニューですね。色の濃いにんじんやピーマンを使用することにより、カレーあんでも彩りもきれいでおいしそうで食べたくなる1品です。あんをかけることで、おいしさがアップするだけでなく、料理が冷めにくくなることも良いですね。
さだ西小学校5年	色どりゴロゴロカレーソテー	克服できる食材が多い。(しょっかんはどうしようもない) 家ででてくるカレー味の食べ物をアレンジ	『思いやりがたまっているで賞』 えだまめやとうもろこしの食感でピーマンや人参の食感がかき消され食べやすくなりますね。たくさんの苦手なものを同時に克服できるのが素晴らしいです。乳アレルギーの事も考えてメニューを作っている点に思いやりを感じます。ご飯だけでなくパンと合わせて食べる2通りの案があるのも素敵ですね。
さだ西小学校5年	元気100倍! 7種の具材のレインボーカレースープ	7種類(グリーンピース・にんじん・玉ネギ・じゃがいも・ウインナー・コーン・牛乳)の食材を使ってたくさんの種類を食べるようにしました。 辛いのが苦手な人でも食べれるように牛乳で味をまろやかにしました。	『元気100倍!カラフルで賞』 辛い味が苦手な人のことも考えるやさしさが素敵です。カレーに牛乳を入れることによりまろやかな味になり、コクも出ておいしさが倍増しますね。 「7種類の具材のレインボーカレースープ」という、どんな料理だろう?と想像力をかき立たせてくれるネーミングもとても素敵です。これぞ元気100倍!
西牧野小学校6年	スタミナ麻婆豆腐カレー	スタミナをつけてバテない体をつけるためにつくりました。 カレー味と麻婆のからさを両立するために調整した。	『スタミナアップで賞』 テンメンジャン・トウバンジャン・カレールーという調味料をうまくあわせているとおもいます。また色の違う2種類のパプリカとニラとで3色が表現されており、彩りよく見た目からも食欲がわき、楽しませてくれるメニューになっています。苦手な食材が豆腐である人も、野菜である人も、おいしく食べられそうです。ニラとんにく、香辛料をたっぷり使い、しっかりとスタミナがつきそうですね。
船橋小学校6年	タコナイス	色とりどりの栄養にしました。 ナスビの風味をけすためにカレー粉とウスターソースでうすめ、食感をなくすためにみじん切りにしました。	『ナイス!!で賞』 なすびの食感だけでなく風味もなくす努力がナイス! じゃがいもやオクラ・キャベツなどのたくさんの野菜を入れる発想などもナイス! 色とりどりの野菜を使うことで見た目もナイス! メニューのネーミングもナイス!!
船橋小学校6年	夏野菜のカラフル炒め	料理がカラフルなところ。 ピーマンの苦みが少ないところ。 ピーマンを食べやすくするため1cm幅細切にした。	『色彩があざやかで賞』 野菜によって切り方を変えたことで、見た目と食べやすさが良くなっています。また下ごしらえでなすびを油で焼いたことで、香ばしくなるだけでなく、切り口の色を保ち皮の紫色を鮮やかとする効果や、ビタミンKの吸収力アップの効果にもつながっていて、とても良い工夫となっています。最後にごま油を入れて風味を出している点に食欲がそそります。

## 第6回 枚方市学校給食コンテスト 入賞者一覧 (校番順に記載しています)

### 【中学校の部】

#### 優秀賞

学校・学年・名前	メニュー名	作品についてのアピール	講評
枚方中学校2年	ゴーヤ大好き!?手のひら返しのかき揚げ	米粉を使ってアレルギーの人でも食べられるようにした。 米の消費量が減ってきているので米粉を使った。 中学生に大事な免疫力の向上の効果があったり、食物繊維が多く含まれている野菜を使った。 隠し味にマヨネーズを使って、衣をサクッとさせた。 コーンは1粒ずつだと存在感が薄いので、削ぎ切りにして、ゴーヤに負けないようにして色どりもよくした。	『みんなゴーヤが大好きになるで賞』 かき揚げにすることで苦手な人が多いゴーヤの苦みを抑えることができますね。具材にゴボウを入れたり、コーンを削ぎ切りにして大きさを確保したりと、食材の使い方や調理方法に工夫がされていますね。中学生に大切な免疫力を高める栄養素や食物繊維が摂取できるようにという視点が素晴らしく、給食にぴったりですね。アレルギーの人への配慮や米の消費量のことまで考えて使っている点も良いですね。
東香里中学校1年	ご飯が進む!苦手な食材も食べられるようになるスタミナ井の具	色どりが良く、栄養がたっぷり取れ、ご飯が進む、夏にぴったりの料理になっています。 苦手食材を食べられるように、小さく切ったり、野菜をたくさん使って、ほかの野菜と一緒に食べられるようにしました。	『栄養満点!ご飯が進むで賞』 ズッキーニ、なす、にんじん、たまねぎ、パプリカとたくさんの野菜が入っており栄養満点ですね!彩りもとてもきれいで、パプリカパウダーなども使われており本格的ですね。苦手な野菜でも小さく切られていると食べやすいですね。豚ひき肉と一緒に食べることで、スタミナもついて、夏にぴったりです!
東香里中学校1年	白身魚ときのこのカラフルカレーソテー~豆乳カレーソース~	カレー風味の白身魚にパプリカとみじん切りにしたきのここと玉ねぎでつくったクリーミーな豆乳カレーソースをかけた彩りの良い食べやすいWカレー風味の魚料理です。 マッシュルームをみじん切りにして、クリーミーなカレーソースにまぎれこませ、味も食感も気にならないようにしました。	『Wカレー風味で美味しいで賞』 魚の味付けと、焼きあがった魚にかけるソースのWカレー味が素晴らしいアイデアです。マッシュルームやしめじを細かくみじん切りにした豆乳カレーソースが独創的で、おしゃれに仕上がっていますね。これなら気にならないで食べられてしまいそうです。魚、野菜、きのこ類が使われている料理なのでたくさんの栄養素がとれますね!

## 入賞

学校・学年・名前	メニュー名	作品についてのアピール	講評
第一中学校2年	カリッとカレーかき揚げ	油で揚げ、カレー味にすることでゴーヤの苦みをおさえた。 コーンや玉ねぎなど、食べやすい野菜を使った。	『カリッとカレーで美味しいで賞』 食感の「カリッと」カレー（カレー）がかかったネーミングが食欲をそそります。苦みが苦手とされるゴーヤですが、コーン、たまねぎの甘みのある野菜と合わせることや、カレー味で揚げることで食べやすい一品ですね。炭酸水で揚げ衣を作ることで、よりカリッと食感に仕上がるという調理の工夫もとても素晴らしいですね。
東香里中学校1年	きのこ嫌いを克服しよう!しめじが入ったドライカレー	きのこの独特な味が少なめで食べやすいし、ピーマンではなく我が家で作った夏野菜の万願寺とうがらしで作ってみた点です。 火が通りにくい順で食材を入れ、よりおいしくなるためにウスターソースをいれました。	『きのこ嫌いがいなくなるで賞』 きのこをドライカレーに入れるという発想が独創的で面白いです。みじん切りにしたり、カレー味にしたりすることでしめじが苦手な人でも食べやすくなりますね。万願寺とうがらしが自家製などところも、食育として Good です。食べ物を作る大変さを知ることで、よりおいしく感じられると思います!
杉中学校2年	ゴーヤのカレーフリット	冷めてもおいしい。食べる手がとまらない。 ゴーヤを歯ごたえが残る程度に薄く切り、塩もみをした。 色どりでコーンとかにかまを入れた。	『パクパク食べちゃうで賞』 ゴーヤは薄く切り、コーン・かにかまぼこと一緒に揚げることで、味も彩りもよく、食べやすくなっていますね!ゴーヤを塩もみするなど、苦みを取り除く工夫もされていて、苦手な人でもついパクパク食べられそうです。
杉中学校2年	ゴーヤとピーマンのカレー揚げ	まとめて揚げておいしくした。 ゴーヤの苦みがとれるやり方をけんさくした。 桜えびを入れているどりをよくした。	『ゴーヤの苦みとおさらばで賞』 ゴーヤの苦みが抑えられるようにしっかり調べて、塩をふって30分おくという工夫をしてくれましたね!同じく夏野菜で苦みのあるピーマンも入っていて、一緒に克服できそうです。桜えびを使って彩りとうま味をプラスしているところもアレンジが効いていていいですね。
杉中学校2年	ササミと彩り野菜のカレー炒め	きれいな野菜も好きな野菜も小さく切ることでおしく食べられるようにし、米食でもパン食でも合う味付けにした。	『アレンジ豊富で飽きない料理で賞』 苦手な食材も好きな食材も、大きさをそろえて小さく切ること、とても食べやすくなっていますね。高たんぱくで低糖質低カロリーなささみを使うことで、ヘルシーに仕上がっています。ご飯ともパンとも相性が良いのは給食でも出しやすいですし、スライスチーズを加えるアレンジも Good です!
長尾西中学校1年	カラフルカレーゴーヤチャンプル	料理経験全然なしの私でも作れました!!おはしが止まらないおいしさ!! 名前の通りカラフルに仕上げ、栄養素のバランスをいい感じにした。	『お箸がとまらないで賞』 ゴーヤの緑、にんじんとベーコンの赤、じゃがいもの黄色、豆腐の白が入ったカラフルな一品ですね!イモ類や大豆類を使うなど、栄養素のバランスも考えられて、食べ応えもありますね。簡単な調理方法の中でも、ゴーヤの塩もみなど美味しく食べるための工夫が入っていて素晴らしいです。

学校・学年・名前	メニュー名	作品についてのアピール	講評
長尾西中学校1年	食感たくさん!夏だ!苦手克服だ!ざっぱりカレー	食感をたくさん楽しめて、夏野菜を使った具たくさんのトマトベースカレー!	『これで苦手食材克服できるで賞』 きのこやピーマン、パプリカなどの苦手な人が多い食材を使っていて、普段のカレーにはない野菜も入っているの、新しい食感のカレーですね! トマトやズッキーニなどの夏野菜もたっぷり入っています。普通のカレーではなく、トマト缶が入っている点も夏らしく、工夫が感じられます。
長尾西中学校1年	苦味野菜入れてみたカレー	他の人がきらいそうな野菜を入れた。 ごはんとグリーンピースを入れたら相性ぴったりかなあと考えて入れた。	『苦味も好きになるで賞』 カレーとしては珍しく、アスパラガスやカブなども入っていてとても具沢山のカレーですね!それぞれの野菜の切り方も工夫されており、食べやすいと思います。また、ルーだけでなくごはんにもグリーンピースが入っていて、彩りもきれいでこちらも克服できそうです。ゴーヤが苦手な人のために丁寧な下処理方法もしっかりと調べてくれたことが伝わりました。
長尾西中学校1年	夏バテ防止!苦さもふきとぶ夏カレー	ゴーヤの苦みなどがきらいな人にとってこのカレーは絶対に克服できると思うので、ぜひ作って食べてほしいです!	『夏の暑さもゴーヤの苦さもふきとぶで賞』 ゴーヤと一緒に煮込むのではなく、熱湯につけてカレーに加える点も工夫されていますね。カレーの具材として入っていると、ゴーヤの苦みが苦手な人でも食べやすいと思います。千切りキャベツも入っていて新しいカレーですね!
長尾西中学校2年	虹カレー	見て楽しい食べて楽しい虹カレー!! 青色の食べ物が多かったからお皿を青にしました。	『楽しさ2倍!で賞』 パプリカやオクラやナスなど、色とりどりの野菜がたくさん入っていて映えるカレーですね!使っている野菜が苦手な人でもネーミングが楽しく、一目見ただけで食べたいと思える一品です。青いお皿の上に盛り付けるのが、空に架かる虹がイメージされていていいですね。
長尾西中学校2年	ゴーヤとウインナーのカレー風味かき揚げ	色んな具材を入れた。 カレーの風味とほかの具材で、ゴーヤの苦みをうすくした。	『色んな食感も楽しめるで賞』 ウインナー、とうもろこし、桜えびでゴーヤの苦みを抑える工夫がされていますね。苦手な人でも食べやすい味に仕上がっています。また、ゴーヤを塩もみしておくことで苦みを抑えるだけでなく、よりサクツとしたかき揚げに仕上がりがそうですね!
長尾西中学校2年	秋の味覚満載~ほっくりかぼちゃときのこのカレー~	栄養満載でこれからの秋の食材が使われています。 玉ねぎは薄切りとすりおろして甘味風味にした。 ウォーターソテーで油っこくなくしあげた。	『秋の食材で心もほっこりで賞』 たまねぎの切り方を工夫して、甘味を感じさせるようにしている点や、ウォーターソテーにして油が少なくなるようにしている点が、とても工夫されています。かぼちゃは夏が旬ですが、秋にかけて美味しくなりますね。かぼちゃやキノコと一緒に肌寒くなってくる秋にぜひ食べたい料理です!
長尾西中学校2年	免疫力を高めるゴロツと夏野菜カレー	トマト缶を入れて少し後味をサツパリに。 一度炒めた、一手間かけたカレーだからおいしい! 夏が旬の食材をたっぷり入れた。 なすとオクラの味がわからなくなるようにトマト缶を入れた。	『夏野菜を美味しく食べられるで賞』 弟が苦手な食材を使っていて、家族想いですね。旬の食材は栄養価満点であることの理解が素晴らしく、夏野菜たっぷり夏風邪予防の免疫力が付きそうです。カレールーだけで味付けをするのではなく、ウスターソースやんにくが入っているところにこだわりを感じます。トマト缶でサツパリとした後味なので、暑い夏でもモリモリ食べられる料理ですね!

学校・学年・名前	メニュー名	作品についてのアピール	講評
長尾西中学校2年	野菜がもっと好きになるピーマンとゴーヤとツナのカレー炒め	夏の疲れがふきとぶ!ご飯がすすむ! たくさんの調味料を入れて、ピーマンの苦みを消した。	『夏バテ防止に最適料理で賞』 ピーマンとゴーヤの苦みを抑えるために味付けが工夫されていますね!ツナを入れることでボリュームが出るだけでなく、オイスターソースと砂糖も入っていて味のバランスが整っています。ごはんも進んで元気が出そうです。緑が鮮やかな夏にぴったりのメニューです。
長尾西中学校2年	猛暑をふきとばすゴーヤカレー	夏野菜を取り入れたことや、そのゴーヤには体に良い栄養素が含まれている。	『猛暑の夏を乗り越えられるで賞』 ゴーヤは、猛暑の倦怠感や疲労感の原因を防ぐことができるビタミンCが他の野菜より多く入っているのでまさにネーミング通り猛暑をふきとばすメニューになっていますね。ゴーヤの下処理も工夫次第で苦みを抑え栄養素も保てますね。
長尾西中学校2年	ナスたっぷり ホロホロカレー	なすびは輪切りにして、食べやすくしたのと、じっくり煮込んでいるのでホロホロでおいしいと思います。 ルーに旨味とコクが加わるので、トマト缶を入れた。	『ホロホロ食感にトリコになるで賞』 なすびの切り方を工夫し食べやすくしているだけでなく、ネーミング通りホロホロになるまで煮込むことで、より一層食べやすくなりますね。カレールーにトマト缶を入れることにより、旨味もコクも出て、苦手な人でもおいしく食べやすくなりますね。