～もくじ～

【一般の部　　最優秀賞】　荒井 洋子 ・・・・・・・・・・・・・・1

【子どもの部　最優秀賞】　佐藤 夏海 ・・・・・・・・・・・・・・1

【子どもの部　　優秀賞】　牧野 駿太 、 佐藤 拓海・・・・・・・2

【一般の部　　　作品　】

佐藤 晴海・志帆 、 S. M 、 嶋 みゆき 、 小林 トキ・・・・・・3

【子どもの部　　作品　】

小林 可奈 、 庄山 涼 、 鮫島 宗斗 、 長谷川 琥珀・・・・・・・4

磯本 果凛 、 溝口 菜々海 、 山﨑 美優 、 平澤 茉莉花・・・・5

家子 あたえ 、 佐藤 みのり、 Kentono Tumulak 、景山 琳平

・・・・・・・・・・・・・・6

植田 諒成 、 井上 知哉 、 井村 日鞠 、 成毛 彩依・・・・・・・7

エムケイ 、 蔦　隆之介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

一般の部
最優秀賞

あらい　ようこ
荒井　洋子

日曜日のちょっとゆっくりの朝食。さけとしらす大葉チャーハン・大豆入り野菜スープ・タマゴとアボカドなどのサラダ

子どもの部
最優秀賞

さとう　なつみ
佐藤　夏海　小学６年生

ネバネバパワーで勉強も部活もねばり強く！

子どもの部
優秀賞

まきの　しゅんた
牧野　駿太　小学6年生

平日は簡単な朝食だけど、土日はおかずがいっぱい並びます。
ぼくのおすすめはもずくのみそ汁です。

子どもの部
優秀賞

さとう　たくみ
佐藤　拓海　小学3年生

ピザトーストにのりごま、ヨーグルトにきなこ+黒みつ和洋朝食

一般の部
作品

さとう　　はるみ
佐藤　晴海（幼稚園年長）

しほ
・志帆（主婦）

かれーぱわーでがんばるぞー

S．M（高校２年生）

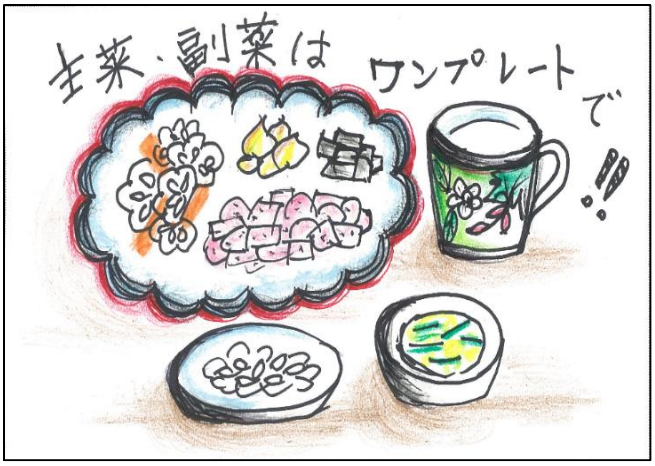
朝から元気が出る朝食作り

しま
嶋　みゆき

自家製のベーコンと焼きたてパン、
生絞りジュースをテラス席で。
南房総のペンションでいただいた
とても贅沢な朝食でした。

こばやし
小林　トキ（主婦）

手作りゴマたっぷりの鮭フレイクと
子供の時より毎朝コップ１杯の牛乳・
ハスのきんぴら・酢玉ネギ・コブ・
みそ汁はニラ玉子



子どもの部
作品

こばやし　かな
小林　可奈　小学１年生

パンとイチゴちゃん

しょうやま　りょう
庄山　涼　小学２年生

こんなのをたべたいです。

さめじま　しゅうと
鮫島　宗斗　小学２年生

ぼくは、くいしんぼう！

はせがわ　こはく
長谷川　琥珀　小学３年生

きれいな花に朝食がかこまれている。

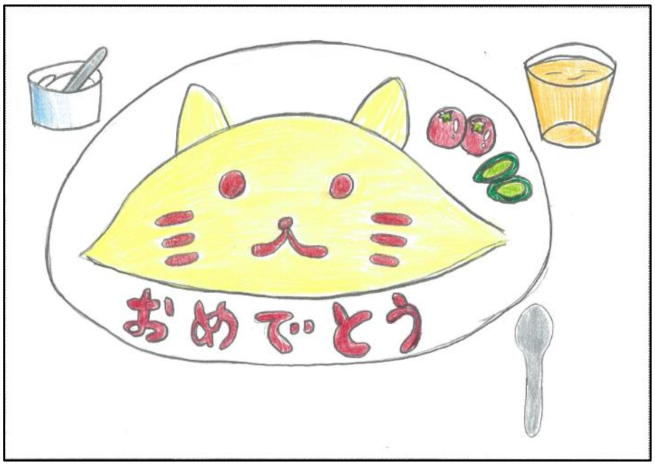
子どもの部
作品

磯本（いそもと）　果凛（かりん）　小学５年生

家族といっしょに楽しく食べる
朝ごはんです。

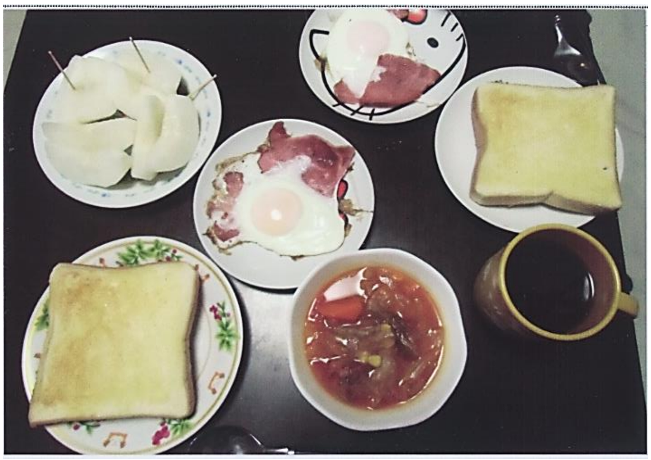
溝口（みぞぐち）　菜々海（ななみ）　中学２年生

朝からたくさん野菜がとれて１日の
始めを元気にスタートできました。



山﨑（やまざき）　美優（みゆう）　中学２年生

誕生日の時の朝食に出してくださり、
とても美味しかった！



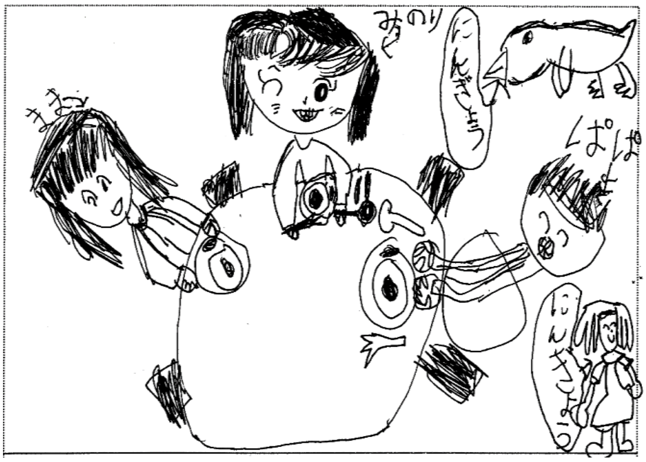
平澤（ひらさわ）　茉莉花（まりか）　小学３年生

野さいたっぷりのスープと、
ベーコンエッグ、かまがやのなし、
えいようたっぷりの朝ごはんです。

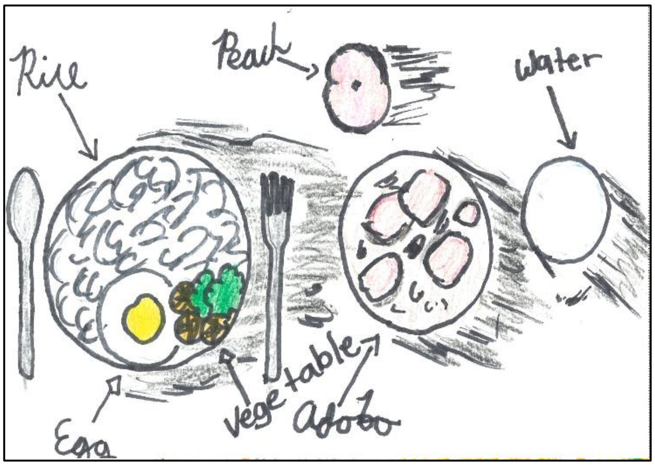
子どもの部 作品

家子（いえこ）　あたえ　小学１年生

ままのごはん



佐藤（さとう）　みのり　小学１年生



Kentono・Tumulak（ケントーノ・トモラク）　中学１年生

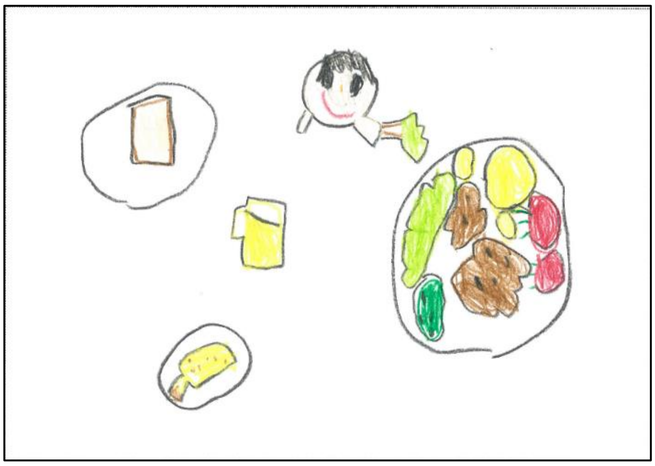
アドボはフィリピンのりょうりです。
みんなだいすきです。

景山（かげやま）　琳平（りんぺい）　小学１年生

子どもの部
作品

うえだ　りょうせい
植田　諒成　小学６年生

ピーマンやたまねぎなど、野菜を使い、
バランスよく、おいしく食べられます。



いのうえ　ともや
井上　知哉　小学１年生

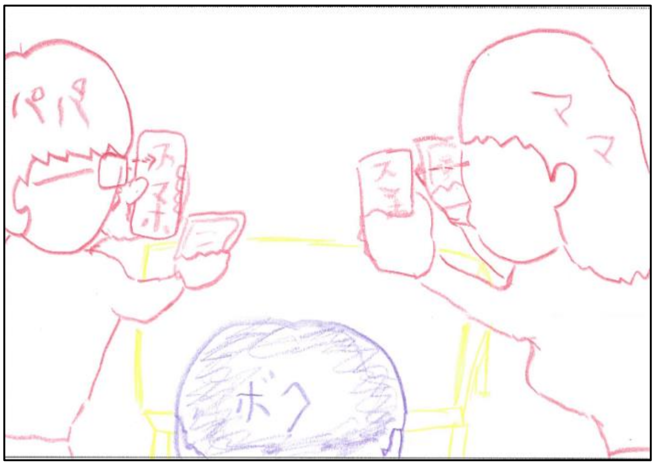
まいにちのあさごはん
（からあげ、玉子、トマト、きゅうり、
レタス、食パン、バナナ、牛乳）

いむら　ひまり
井村　日鞠　小学４年生

なるも　あい
成毛　彩依　小学４年生

野菜サラダが、メインなので、
家でも作ってみてください

子どもの部
作品



エムケイ

せんりゅうとリンク

蔦（つた）　隆之介（りゅうのすけ）　中学３年生

　祖父母の家に泊まりに行った時の思い出の朝食
　栄養バランスのよい朝食で大好きでした。