



朝ごはん 1日をシャキッと スタート!

朝食を抜いてしまい、朝からボーッとしてしまった経験はありませんか?
これは、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しているからです。
「ごはん」はゆっくり消化・吸収され、長時間、脳に安定したブドウ糖を供給できるため、

和食の朝ごはんがおすすめです。

朝ごはんをしっかり食べて、集中力・記憶力を高め、勉強も運動もパワーアップしましょう!



食材調べ お助けリンク集

【鳥取のお米についてもっとよく知りたい!】

- 星空舞 - 鳥取県の新しいお米 - (JA 全農とっとり)  <https://www.zennoh.or.jp/tt/rice/page04.html>
- 美味しい鳥取米の秘密! (JA 全農とっとり)  <https://www.zennoh.or.jp/tt/product/rice/secret.html>
- 鳥取県食パラダイス推進課ホームページ「星空舞」  <https://www.pref.tottori.lg.jp/281049.htm>
- 鳥取県食パラダイス推進課ホームページ「鳥取県産米及び米粉の普及について」  <https://www.pref.tottori.lg.jp/178545.htm>

【お米以外の県産農林水産物って何があるの?】

- 鳥取県食パラダイス推進課ホームページ「鳥取のうまいもん紹介」  <https://www.pref.tottori.lg.jp/153891.htm>
- 鳥取県ふるさと認証食品ホームページ  <http://www.tottori3e.jp/>

【県産農林水産物のおいしいレシピを教えて!】

- とれたてクッキング (JA 全農とっとりアグリマーケット)  <https://www.jan-agri.com/cooking/>
- お料理レシピ (鳥取県漁業協同組合)  <http://www.ttgogyo.jf-net.ne.jp/recipe.html>

アンケートのお願い

★ いつも朝ごはんの主食はどんなものを食べていますか?最も多いものに○をつけてください。
【 米飯 ・ パン ・ その他 () ・ あまり食べない 】

作品募集

朝ごはんの大切さと、
鳥取県のお米や米粉、
農林水産物のおいしさを
もっと知るチャンス!

夏休みチャレンジ! 2024

自分でつくろう!

米飯・米粉朝ごはん

鳥取県の小学5、6年生の皆さんが、鳥取県産の米・米粉や野菜などを使って作った
朝ごはんを募集します。

応募作品は県立図書館等に展示しますので、家族の皆さんと見に来てください。
たくさんの応募をお待ちしています!

みんなの近くにも
お邪魔するかも?

対象

県内の小学5、6年生
(小学校、義務教育校、特別支援学校)



募集内容

夏休み期間中に鳥取県産米または県産米粉を使って作った朝ごはんの写真と感想など。
(応募作品は、ひとり分(1食)です。)

- 夏休み期間中に鳥取県産米または県産米粉で作った朝ごはんの写真を応募用紙に貼り付け、
- 献立や作った感想と、
- 朝ごはんに使ったお米以外の県産農林水産物のうちひとつについて、産地や特徴を調べて記入してください。
- また、お米以外の鳥取県産食材も積極的に活用してみましょう!

鳥取県産食材の例

県産農林水産物	野菜、果物、きのこ、魚、牛肉、豚肉、鶏肉、たまご 等
県産農林水産物を利用した加工食品	トマトケチャップ、干しいたけ、あごちくわ、板わかめ 等
県内で製造された加工食品	とうふちくわ、塩サバ、醤油、鳥取県ふるさと認証食品 等

※食品の容器や包装に貼り付けてある「原材料名」や「製造者名」等の表示を確認してみよう!

※鳥取県ふるさと認証食品の認証マークを確認してみよう!



応募方法

応募用紙：折り返しにある応募用紙を切取線で切り離して、学校を通して応募してください。

応募期限：令和6年9月3日(火)

作品展示：応募作品は県立図書館等で展示予定(9月以降)
詳しい展示場所や期間は、「夏休みチャレンジ」ホームページや学校を通してお知らせします。

応募特典：応募者全員に、記念品をプレゼントします。



保護者の皆様へ応募にあたってのお願い

- 応募に必要な費用(材料の購入等)は応募者の負担となります。
- 応募用紙をそのまま展示しますのでご承知ください。

お問い合わせ
応募先

鳥取県食パラダイス推進課
〒680-8570 鳥取市東町一丁目220番地

電話：0857-26-7835 ファクシミリ：0857-21-0609
電子メール：shoku-paradise@pref.tottori.lg.jp
HPアドレス：https://www.pref.tottori.lg.jp/syokunomiyako/sesaku/asagohan/

夏休みチャレンジ
ホームページ



夏休みチャレンジ！自分で作ろう米飯・米粉朝ごはん応募用紙

記入例

※名前は漢字とよみがな、どちらも書いてください。

学校名： 米飯 小学校 学年： 5 年生 名前： 鳥取 米子

【日付】

8 月 16 日 (金 曜日)

【献立】

ご飯

しじみのみそ汁

ハタハタの干物

こふきいも

二十世紀梨

自分で作った米飯・米粉朝ごはんの写真を撮ってここに貼りつけてください。

※必ずお米を使ってね。



○使ったお米は何ですか。(あてはまるものに○をしてください)

こしひかり・ひとめぼれ・きぬむすめ・星空舞・(その他) (米粉)

○お米以外の材料を書いてみましょう。また、当てはまる産地に○をしましょう。

- ① しじみ . . . 鳥取県産・その他 ()
- ② 青ねぎ . . . 鳥取県産 (その他) (高知県)
- ③ ハタハタの干物 . . . 鳥取県産・その他 ()
- ④ じゃがいも . . . 鳥取県産 (その他) (北海道)
- ⑤ 梨 . . . 鳥取県産・その他 ()

献立に使ったお米以外の鳥取県の農林水産物のうちひとつを選び、特徴を調べてみましょう。

【調べたものの名前】 しじみ

【調べたものの特徴】 (例：生産地、生産時期 (旬)、おいしい食べ方 など)

鳥取県では、東郷池や湖山池などでとれる。旬は夏と冬。おいしい食べ方は、味噌汁など。

【わたしの感想】 ※○○を一番工夫しました、など自由に感想を書いてください。

みそ汁は、みそを少なめにしてもしじみの味がしておいしくできました。

【保護者からひとこと】 ※朝ごはんづくりでがんばった点や県産農水産物の新たな発見等、お子さんの取組について書いてください。

普段から食事作りの手伝いは少しずつしてもらっていましたが、今回は初めて献立を一から考えて朝食を作っていました。県産品を取り入れたり、食材のバランスを考えるよい機会になったと思います。

夏休みチャレンジ！自分で作ろう米飯・米粉朝ごはん応募用紙

※名前は漢字とよみがな、どちらも書いてください。

学校名： _____ 小学校 学年： _____ 年生 名前： _____

【日付】

_____ 月 _____ 日 (_____ 曜日)

【献立】

自分で作った米飯・米粉朝ごはんの写真を撮ってここに貼りつけてください。

※必ずお米を使ってね。



○使ったお米は何ですか。(あてはまるものに○をしてください)

こしひかり・ひとめぼれ・きぬむすめ・星空舞・その他 ()

○お米以外の材料を書いてみましょう。また、当てはまる産地に○をしましょう。

- ① _____ . . . 鳥取県産・その他 ()
- ② _____ . . . 鳥取県産・その他 ()
- ③ _____ . . . 鳥取県産・その他 ()
- ④ _____ . . . 鳥取県産・その他 ()
- ⑤ _____ . . . 鳥取県産・その他 ()

献立に使ったお米以外の鳥取県の農林水産物のうちひとつを選び、特徴を調べてみましょう。

【調べたものの名前】 _____

【調べたものの特徴】 (例：生産地、生産時期 (旬)、おいしい食べ方 など)

【わたしの感想】 ※○○を一番工夫しました、など自由に感想を書いてください。

【保護者からひとこと】 ※朝ごはんづくりでがんばった点や県産農水産物の新たな発見等、お子さんの取組について書いてください。

