

順位	日時	カテゴリ	背番号	作成者	具材ラ 高セッ t/20	コスト /20	再現性 /20	大きさ /5	形 /5	ネーム /5	理由 /10	エビ ソード /5	提出ス ピード /10	合計	写真 No.	おにぎりタイトル	時間	おにぎりの具材とその理由は？	(回答任意) このおにぎりにまつるエピソード	(回答任意) おにぎりを自作してみてもしくは選手権に参加してみた感想
1	2021.10.04 20:55:57	男子2年	25	酒井翔平	20	18	20	4	3	4	8	4	8	89	62	ぼくにもできる栄養満点リベンジおにぎり	5	具材・焼き鯖ほし(ビシソ)、野沢菜ちりめん(ちりめんじゃこ、乾燥野沢菜、ごまの混ぜているふりかけ)、冷凍枝豆、塩昆布 茶ご飯は玄米 理由：冷蔵庫にあるものを混ぜるだけで簡単に作れて、カルシウムなどの栄養豊富で、味もとてもおいしい	前回のおにぎり選手権にシンプル梅干しおにぎりで参戦し、他の人との温度差を感じてしまいました。その後、母と①簡単に作れて②栄養バランスよく③美味しく、おにぎりを考えて、このおにぎりを実際の備と手持って行っています。	味付けなどは一切なく、具材を混ぜるだけなので、自分でも簡単に作れます。何種類か試したなかで、この組み合わせが味も食感もよく飽きることなく、気に入っています。今回のおにぎり選手権に向けて作ったというより、昨年のおにぎり選手権の後に実際に食べているおにぎりです。
2	2021.10.09 14:59:46	男子3年	8	上村 拓実	20	20	20	4	3	3	8	3	5	86	69	パワーアップおにぎり	10	玄米と白米を使い少しでも栄養のあるおにぎりになりました。また、具材ではシラスと枝豆を使用しカルシウムやビタミンB1が多く含まれていて、疲れた体が治りやすく、次の日疲労が残りにくいので使用しました。		おにぎり選手権は今回で2回目出場になり、去年出したおにぎりよりも自信があります。特に栄養価の高い食べ物を使用する、ということに気がつきました。やはり食事はサッカーにおいてとても大事なことです。なので今回のおにぎりは、栄養かつ美味しくを目指して作りました。ありがとうございました。
3	2021.10.11 22:07:49	男子1年	10	小森牙樹	20	18	20	4	4	4	5	9	3	86	35	われの好物	5	雑穀米→たんぱく質、鉄 しらす→カルシウム、ビタミンD ごま→カルシウム、鉄、ビタミンB群 シヤケ→たんぱく質 しそわかめ→ミネラル、食物繊維 枝豆→たんぱく質、鉄  練習直後に取った方が良いと教えていただいたたんぱく質を中心に、彩りも良く自分の好きなものをたくさんつめ込んだおにぎりになりました。 混ぜるだけなので簡単にすぐできるところも良いと思います。	栄養講習を学んでいくにつれて混ぜる具材も増えていきました。自分の好きな物ばかり入れているのでテンションも上がります。	おにぎり1個で手軽に色々な栄養が取れるので、練習がない日でも自作して美味しく栄養を取りたいと思います。
4	2021.10.10 14:46:41	家族1年	16	加藤虎ノ介 母	20	18	18	5	4	3	10	4	4	86	6	◎応援にぎり◎	5	◎小松菜とちりめんじゃこの自家製ふりかけ・小松菜→ビタミンC、E、カルシウム、鉄、カリウム、βカロテン＝体内でビタミンAに ・ちりめんじゃこ→カルシウム、ビタミンD、たんぱく質 ・アーモンド→ビタミンE、ビタミンB2、食物繊維、不飽和脂肪酸、ミネラル ・梅干し→鉄、マグネシウム、カテキン酸、カリウム ★小松菜は鉄の吸収率が高いので、たんぱく質の煮たまごやちりめんじゃこ併せました。 また、ちりめんじゃこのカルシウム吸収率を上げる梅干しを、風味づけも少な量入れています。梅干しは「インフルエンザ予防の効果がある」というので、積極的に取り入れています。 アーモンドは、血管や血液を守る役割の不飽和脂肪酸の効果があります。	練習後のおにぎりは、必要な栄養素はもちろんですが、「早い！安い！美味しい！」がモットーです。 安い！の秘密★作成時間が5分なのは、メイン素材の煮たまご自家製ふりかけは、日頃の常備菜として作り置きしてあるからで、冷蔵庫からサッと出して、パルパッと混ぜて、ギュッと握る。 安い！の秘密★炭水化物で栄養豊富なたまご、年中野菜で手に入りやすい小松菜。ちりめんじゃこも季節に問わずスーパーで手に入ります。 美味しい！の秘密★息子の好物の半熟たまごを丸ごと1個、包むご飯にはアーモンドやちりめんじゃこなど歯応えのある素材でアクセントをつけました。自家製ふりかけを混ぜると飯がほぐれやすくなってしまったので、大きく海苔を巻いて食べやすさにも工夫しています。	毎回の練習や試合を怪我をせず、元気に頑張れるように。。。と思いがら作るおにぎり。小学生の頃と比べ保護者の引率も無くなり、今ではこのおにぎりが母に代わって虎ノ介についていく応援アイテムになっています。 FC期に入る前は、正直おにぎり一つをこまごま考えて作っていませんでした。お恥ずかしながら、日頃の食事もメニューを考えるのに精一杯で、栄養バランスまでしっかり意識して作っていなかったと思います。ですが、成長期の子供を育てる親として「それではいけない！」と考えを改めることができました。栄養講習会で教えて頂いた知識をフル活用して、これからは◎応援にぎり◎のレパートリーを増やしていきます。
5	2021.10.12 18:05:27	女子3年	4	滝口 葵子	20	20	20	5	3	3	8	4	2	85	18	栄養満点定番品	5	<材料> 梅干し(クエン酸、疲労回復効果) しそ(ビタミン、ミネラル、彩り) 白ごま(栄養素密度の高い食品) ちりめんじゃこ(カルシウム、タンパク質) おおか(タンパク質、旨み成分) しょうゆ(味付け) 雑穀米(いつもの米)  <理由> 手軽に手に入り、普段から常備しているものを使って簡単に色々な栄養素が取れるように作りました。	いつもの練習や試合を持っていく定番のおにぎりです。今回は彩りとして青じそを足したらいつもより風味がよくなりましたのでこれからの定番になりそうです。	いつもの感覚で作って今回調べてみたら160g程度でした。分量もこのくらいでいいんだと改めて確認できました。
6	2021.10.12 10:44:11	男子2年	11	内田 翔大	20	18	20	4	4	5	8	4	2	85	51	関西のおばちゃん道伝カスターン自分、不器用でずからにぎり	6	【具材】 鮭、天かす、しそ、わかめ、ごま、雑穀米(米・もちぎし・胚芽押麦)、無添加顆粒だし 【理由】 脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンB1、食物繊維、必須アミノ酸をバランスよく摂れるパーフェクトなおにぎり。特にメインの具材である鮭にはタンパク質豊富で抗酸化作用最強の「EPAとDHA」が含まれているため筋肉疲労にも効果あり(お膝の調子)。また、顆粒だし顆粒だしも旨味をプラスしつつ、整腸作用と免疫力アップが見込めるのが密かなポイントです。	見た目は地味かもしれませんが、栄養と具材には自信があります。前回のおにぎりのバージョンアップを図るため、今回たんぱく質の「鮭」は大好きなのですぐに決まりましたが、ビタミン・ミネラルはなかなか決まらずに苦労しました。そこで色々食べ比べしてみても、今まであまり具材に入れてなかった「しそ・わかめ」にチャレンジしてみました。結果、鮭との相性もよく大正解でした。あと自分は不器用なので、ラップで包むだけで握れないので今回のようなラップに鮭は、簡単に握れて、美味しく食べられ、コロナの感染予防にもなるという、一石三鳥の旨いおにぎりです。サイズも全部食べられるようにコンビニ並みの約半分にしたので、その日の活動状況や天候に合わせて個々の2倍食べるように出来ました。	最近身長がどんどん伸びてきて、ご飯もたくさん食べられるようになってきました。これも練習後のおにぎりのおかげかもしれません。あとおにぎり選手権、前回は2位だったので、今回は是非1位になりたいです！
7	2021.10.11 17:42:49	男子1年	16	加藤虎ノ介	20	18	20	4	4	3	8	4	3	84	38	鉄分おにぎり	8	このおにぎりは、発芽玄米ごはんと枝豆、鉄チーズ、梅干し、白ゴマが入っています。枝豆は非人肌でタンパク質と一緒に食べたので、チーズと組み合わせました。使っているチーズは、鉄分アップのチーズです。		いつも親に作ってもらっていたけど、今回やって自分でも10分もからずに作れるということがわかったから、今度からは自分でも作りたいと思っています。
8	2021.10.11 19:10:37	男子2年	20	青木陽希	20	16	20	4	3	3	10	4	3	83	59	いっぱいつめこみおにぎり	10	玄米！白米！ えだまめ・しらす・鮭フレーク・ごま・チーズ 練習後なので炭水化物とたんぱく質とビタミンをとれるように考えました。たぶんカルシウムもとれると思います。 栄養講習会のノートを見ていづみ先生が言っていたこと えだまめ「いつも冷凍庫にえだまめ、うばって食べる」 ごまとしらす「いちいちごまを食べて、おにぎりには必ず！」 チーズ「栄養リッチ」 鮭「ビタミンDで癒んだ筋肉修復」	僕の家冷蔵庫から栄養がありそうなものをつめました。チーズはまぜるとどんな味になるかこわかったけど入れてみたらとっても美味しくかったです。たくさん食べてくれたら嬉しいなと思って考えました。	今回は、枝豆と梅としらすの3種類の食材だったので、今回は色々つめこみできました。味と栄養とかを、考えて作るのは楽しかったです。
9	2021.10.10 22:54:02	女子3年	12	太田香奈	20	16	20	4	3	3	9	4	4	83	22	my favorite rice ball	7	妻ご飯を使ったおにぎりです。 具材 ・鮭 ・枝豆 ・チーズ ・しらす ・ごま 理由 運動後に必要な栄養のタンパク質とビタミンを摂取できるようにしつつ、好きなものを具材として入れてみました。家にあっただもので作りました。 チーズとしらすは結構しょっぱかったので、おにぎりのまわりには、塩はふりませんでした。	チーズを入れるためにさいのめにカットするの細かくて大変でした。温かいご飯にチーズを入れたので少し溶けてしまいました。 具材をたくさん入れたので、握るうちにボロボロと具材が落ちてしまいました。なので、ラップに包んで握りました。	おにぎりを作るの、簡単に思うに比べて工夫するポイントがたくさんあるので大変だなと思いました。いつも、おにぎりを作ってくれる親に改めて感謝しました。
10	2021.10.11 21:46:27	男子3年	17	松井琢磨	20	18	18	5	3	4	8	4	3	83	72	うちに常備・サバ缶と枝豆の愛情さんびら	12	玄米ご飯150g サバ缶、冷凍枝豆、昨夜母が作ったさんびらごぼろ  サバは、ビタミンやEPAがたくさん詰まっていて、筋肉の炎症を助効果があり、枝豆は、たんぱく質やビタミンがたっぷり詰まっているから、疲労回復にもなるとして、これらを、栄養のある玄米ごはん混ぜて、そこに昨夜母が作ったさんびらごぼろをプラスしました。 うちにあるもので、手取り早く自分で作るのがポイント。	手取り早く、自分でも作れて、栄養のとれる練習後のおにぎりをテーマに考えてみました。 我が家で常に目にするものばかり。自分で簡単に作れました。 母の愛情こもったさんびらごぼろを入れたことで、練習後の疲れも吹っ飛ばし！ もちろん、味はGOODでした！！	今回のおにぎり選手権、二度目のチャレンジです。前回は栄養講習で教わったことを参考にしながら作り、みんなのいるなおにぎりを見るのが楽しかったのを思い出しました。 今回は、普段の栄養講習会で身につけた知識を活かして、実際に自分で作ってみることで大切なことを学びました。短時間で作ることで、自分の身体も強くすることもできるので残り少ないFC期での練習ももちろん、高校でも自分でも作るとも継続してけるようにももっとも知識、技術を磨いていきたいです。

11	2021.10.17 16:34:15	卒業生女子	36	喜田恋々菜	16	13	20	4	3	3	9	5	10	83	1	Perfect Miracle MUSUBI	20	<p>【使った食材と期待される効果】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭 (DHA・EPA、ビタミン類)</li> <li>・スライスチーズ (カルシウム)</li> <li>・かつおぶし (カルシウム)</li> <li>・枝豆 (ビタミン)</li> <li>・しらす (カルシウム)</li> </ul> <p>【願望】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白ゴマ (カルシウム、マグネシウム、鉄、タンパク質、ビタミン類、食物繊維)</li> <li>・きなこ (食物繊維、タンパク質、鉄、カルシウム、イソフラボン、大豆オリゴ糖)</li> </ul> <p>「練習後に早く沢山の栄養を摂取したい」を1番の目的とし、作ったおにぎりにです！</p> <p>鮭、スライスチーズ、かつおぶし、枝豆、しらす、これを入れるだけでも栄養を摂取することはできますが…</p> <p>しかし！！ここに同じ味として白ゴマ、きなこをプラスするだけで倍の栄養を摂取することができます。</p> <p>免疫力などの向上・疲労回復など瞬時にしたいことが、この1つのおにぎりで出来ちゃうんです！！</p> <p>Perfectな？(おにぎり)とはまさにこのこと。</p>	<p>自分が中学3年生の時に栄養講習会が始まり、1年ほどでしたが沢山の栄養のことについて学ぶことが出来ました。第1回おにぎり選手権、そまでで学んだことを活かしておにぎりを作りました。今まではおにぎりでもってたおにぎりもそれを自分で作るようになり、中学を卒業し高校に入学、寮生活を選択した自分は税関を離れています。練習後のおにぎりは買物をして、ご飯を作っています。今回のおにぎりはその1つです！</p> <p>【Perfect Miracle MUSUBI】</p> <p>こんな完璧なおにぎりは沢山の栄養を学んだ自分だからこそ作れるのだと思っています！</p>	<p>これを機に、さらに栄養のごことについて考えていきたいなと思うようになりました。ただ、白米にふりかけをかけるだけでは、工夫しよりの多くの栄養をその1回で摂取できるようにしていきたいと思いた。税関を離れているからそこそこの経験を大切にしていきたいです。また、将来は栄養に関わる仕事に就きたいと思えるようになりたいです。これからは栄養のごことについて考えて過ごしていきたいなと思います！</p>
12	2021.10.11 22:15:15	家族3年	17	松井環磨 母	20	18	16	5	4	3	8	4	3	81	12	栄養満点！さんまとしらすおにぎり	15	<p>玄米ご飯 200g さんまの塩麹電田揚げ しらすねぎ入り卵焼き、サニーレタス</p> <p>玄米ご飯にしらすわかめふりかけを混ぜて、食材を採りました。</p> <p>我が家のサンマはEPAが豊富で、しらすを混ぜた卵焼きは、たんぱく質やカルシウムも取れると思います。</p>	<p>おにぎりではなく、たまには食材たっぷりのおにぎりも良いかと思ひ、作ってみました。今回は、夕食用に用意した旬の魚をすべて使って、卵焼きにしらすねぎを入れて、少しでもパワの源になるよう工夫してみました。</p>	<p>おにぎらずは、食材がいる入れられるので、面白いと思ひます。食材研究をして、時々、補食に登場させようと思ひます。今回は、息子とはラバウル初エントリーです。ともに、いろいろ余計ながらチャレンジしました。まずは取り組むことに意義ありですね。みんなの作品が楽しみです。</p>
13	2021.10.09 21:32:34	女子3年	11	本田 英珠希	20	15	16	4	3	4	10	4	5	81	21	うまい！早い！栄養パッチリ！おにぎり	3	<p>シャケ：練習後のおにぎりは糖質とたんぱく質が大事で、鮭はたんぱく質が豊富です。疲労骨折にも効果的です。</p> <p>鳥むね肉 (皮無し)：たんぱく質を取って疲労回復を図ります。</p> <p>素干し粉：たんぱく質、カルシウム、ミネラルがたっぷりです。</p> <p>干しエビ粉：高タンパク低脂肪。亜鉛でたんぱく質と合わせて取ることで新陳代謝が、上がります。</p> <p>黒すりごま：鉄リッチ食品</p>	<p>素干しや、干しエビはミルサーで粉にして常備してあり、色々なものに振りかけられるようにしています。</p> <p>鳥むね肉は、兄のお弁当に入れる時に、切ってボロボロになったはしこの部分を入れました。</p> <p>シャケは朝ごはんで余分に焼いたものを入れました。</p> <p>混ぜですぐにでき、塩を使わずでも味がしっかりついて、たんぱく質やカルシウムがたたくさん取れるおにぎりで。</p>	<p>私はいつもおにぎりになってしまいうんですけど、こういう企画があるためにおにぎりによろか考えてやっていると色々案が、出るので今回作ったやつだけではなく考えたものも含めるとレポートが増えるから練習後のおにぎりをおなじみじゃなくなるので飽きずに食べられるなと思ひました。どんな組み合わせがいいのかが学んだことを考えるので自分知識にまたひとつ足されてこれからのサッカー人生に役立つなと改めて思ひました。今回自作したおにぎりを味わいたら結構美味しかったので良かったです。</p>
14	2021.10.04 01:48:48	家族1年	5	善多恭介 母	18	16	20	4	3	3	5	3	8	80	5	夕飯ギョウキョウとチャーハンおにぎり	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たまご</li> <li>・焼鮭</li> <li>・ごま</li> <li>・のり</li> <li>・枝豆</li> <li>・食用油(ヘルシーセット)</li> </ul>	<p>夜練の後帰宅後、睡魔との戦いで、夕飯もままならないので食材を多めにしました。</p>	<p>いつも、いづみ先生の栄養講習会楽しみに参加させて頂いております。アドバイス参考に、体のことを考えつつも練習後の補食を楽しむに出来るような、おにぎり作りを心がけておりますが、もう少し見た目も工夫すれば良かったかと思ひています。</p>
15	2021.10.12 22:21:18	男子2年	7	松田高幸	20	16	20	4	3	3	9	2	2	79	48	疲労回復チーズ巻わり	5	<p>食材 玄米、鮭、チーズ、ごま、ミックスビーンズ(大豆、枝豆、金時豆)</p> <p>選んだ理由</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米を選んだ理由はビタミンB1やビタミンEが多く含まれていてすべすが白米より3倍くらい多いから</li> <li>・ミックスビーンズを選んだ理由は枝豆や大豆には鉄やタンパク質が多く含まれていて疲労回復にとても良いから</li> <li>・鮭、ごま、チーズを選んだ理由はどれもタンパク質が多く含まれていてチーズにはカルシウムも含まれていて疲労回復にとても良いから</li> </ul>		<p>今回はタンパク質の多いものを多く使って作って作り終わった時には本当にチーズと玄米が合うのか不安でしたが実際に食べてみると美味しく、作ってよかったと思ひました。これからも自分で作ったおにぎりを練習などに持っていきたいと思ひます。</p>
16	2021.10.11 21:13:26	女子3年	17	持丸千景	18	16	20	5	3	3	9	2	3	79	23	めっちゃうまい海鮮おにぎり	5	<p>食材は、じゃこ、わかめ、菜漬け、とる昆布です！大きさはこぶし一個分です。ご飯にじゃこ、わかめ、菜漬けを混ぜこんで、周りにとる昆布を巻きました。</p> <p>この食材にした理由は、めっちゃ美味しく、練習後に大切な栄養素を取り入れられるおにぎりを作りたいからでした。練習後の補食はタンパク質の多いものが向いているので、タンパク質が豊富なじゃこをいれました。また、【めっちゃ美味しい】というので、じゃこ含むわかつめ、旨味成分がたくさん含まれている昆布を選びました。さらに、菜漬けもカリカリという食感がアクセントになるし、塩分が多いので、練習でかいた汗によって塩分が失われた体には染み入るのでないかなと思ひて入れました。</p> <p>実際に、練習後に食べてみたらめっちゃ美味しくかったです！！</p>		<p>今年で2回のおにぎり選手権ですが、去年はとにかく栄養のごこと考えていたのですが、今回は栄養を沢山とれるだけでなく、味のことも考えて作ることが出来ました。たくさんある食材の中から栄養価が高く、めっちゃ美味しい組み合わせを考えるのが楽しかったです。もっと、組み合わせのめっちゃ美味しい、栄養のたくさん摂れるおにぎりを考えたいです。</p>
17	2021.10.11 12:05:18	家族2年	20	青木陽希 妹	20	16	16	4	3	5	7	5	3	79	9	兄ちゃんがんばれ！おにぎり	10	<p>つくね(朝ごはんのおかず) いろ餅(たまごは兄ちゃんが好むから) えだまめ(いつも兄ちゃんが食べるから) チーズ(たぶん大きくなりそうだから) 玄米と白米ごはん</p>	<p>兄がおにぎりを作っていた横で朝ごはんを食べていた妹が作りました。</p> <p>【兄ちゃんが目頭涙流るよに！！】</p>	<p>恥ずかしいから送らなくていいよ、と本人は言っていたがこっそり送ります。</p>
18	2021.10.03 17:51:34	男子1年	13	佐藤大河	14	14	20	4	3	3	8	2	10	78	36	疲労回復おにぎり	12	<p>枝豆、すりごま、梅干し すりごまは、疲労回復にいいと言っていたのであとと、素干し元気が戻る梅干しと鉄分が入っている枝豆を入れました。</p>		<p>おにぎり選手権に参加して栄養バランスの大切さを改めて知りました。</p>
19	2021.10.10 12:59:13	男子2年	17	別所陽樹	18	16	18	4	3	3	8	3	4	77	56	もっちり鳥五目おにぎり	10	<p>ご飯は鳥釜の素を利用して鶏肉、にんじん、たけのこ、さくらげ、シイタケでタンパク質、野菜もたっぷり。鉄分も卵を加え消化よく、エネルギーも考えました。冷凍枝豆も加えて、ノリも合わせて鉄分プラス。</p>	<p>栄養講習会聞き、練習後は鳥五目ご飯がいいとひらめき。お餅いれてもっちりできずくいおにぎりになりました。</p>	<p>練習後のおにぎりが大成功と改めて思ひました。</p>
20	2021.10.06 14:09:31	男子1年	17	大成輝空	16	11	20	4	3	3	9	4	7	77	39	きなこdeパワーアップ	3	<p>きなこ餅のように手頃でおいしい毎日食べられないか考えていた枝豆との相性がよく味の食材を探していた時に作るチーズを見つけチーズのしょっぱさがきなこの甘さを引き立ててくれたのでこのおにぎりが完成しました</p>		<p>色々試して作ったのですが、なかなか合う食材が見つからず苦戦しました</p>
21	2021.10.12 00:30:49	男子2年	1	坂原創志	20	14	18	4	3	5	8	2	2	76	44	強くなります！	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちりめん、カルシウム</li> <li>・枝豆、鉄分</li> <li>・塩こんぶ、塩分</li> <li>・チーズ、カルシウム</li> <li>・えごまふりかけ、オメガ3</li> <li>・サブリ米を入れたご飯、鉄分、ビタミン</li> </ul> <p>枝豆、サブリ米で鉄分を補給出来ます。ちりめん、チーズでカルシウムが摂れます。塩こんぶで練習後に不足した塩分を摂ることが出来ます。</p>		<p>自分が練習後に食べるおにぎりを自分が知っている限りの知識を振り絞って作る事に意味がある事を改めて感じる場だと思ひました。</p>
22	2021.10.04 21:29:43	男子1年	5	善多恭介	14	13	18	4	3	3	9	4	8	76	30	ぶたんとたくあんのおにぎり	6	<p>豚肉と味噌とたくあん 豚肉のビタミンb2は疲労回復と練習後に必要なタンパク質 味噌は大豆できているから鉄分 たくあんはいると味がしまるから</p>	<p>宗先生に言われたいいものないかなーと思ひて考えていたら、ちょうどお好み焼きを作っていて豚肉があると良い豚肉になりました。 豚肉を何味にするかと思ひ、ノートを見たら味噌が見つけたのでこれにしました。</p> <p>鶏八ムを使ったものも考えていたのですが、ボディビルダーの動画を見ていたら、豚肉が疲労回復にいいと出てきたのでこれにしました。</p>	<p>いざ自分で作ると思ひ、よく母はあんなにレポートがあるなーと思ひました。 おにぎりはハッピーセット</p>

23	2021.10.11 21:41:16	男子1年	14	鈴木龍風	16	14	20	4	4	3	8	3	3	75	37	体力回復おにぎり	15	えだまめ、ゴマ、カリカリ梅、サケ 鉄分や塩分、タンパク質を練習後に取るため。	たんぱく質が無いことに気付きおにぎりの中にサケを入れてみました。	初めのおにぎり選手権での具材にするか迷ったけど、栄養講習会を参考にして作れたので良かったです。
24	2021.10.12 22:13:16	男子2年	10	高井真叶	16	13	20	4	3	4	9	4	2	75	50	緑のおにぎり!	0.5	枝豆、刻んだ野沢菜、ちりめんじゃこ、こまです。 筋肉の回復にいいと言われる枝豆とタンパク質が多く入っているちりめんじゃこ、少量で沢山の栄養素を含むこまでを入れ練習後に取りたい栄養をこのおにぎりにつめました!	枝豆は、しっかり塩もみからやりました!	買い物から買ったので高価格だと嬉しいですが何より母や父がこんなに手間がかかることをいつもしていると考えると感謝しかありません。 ありがとうございます。
25	2021.10.03 18:08:38	男子1年	9	中村 元紀	14	13	20	4	3	3	7	2	9	75	34	鮫ゴマたっぷりおにぎり	10	栄養講習会でゴマとおにぎりはサッカー選手に良い食材だと学んだから		三角に握るのが難しかった
26	2021.10.12 22:49:34	家族2年	8	田丸栄人 母	16	14	20	4	3	3	7	5	2	74	8	鮭と沢庵おにぎり	5	鮭、沢庵漬け、枝豆、胡麻 いつものおにぎりの具材に沢庵漬けを追加しました。	沢庵漬けは発酵食品で食物繊維、ビタミンB1,B6,C,ナトリウム、マグネシウム、鉄と栄養が豊富です。	息子食べたら「いつものがいい」と言われました。
27	2021.10.12 19:36:09	女子1年	14	新倉紗耶	14	14	20	4	3	3	10	3	2	73	16	えだまめおにぎり	15	ごはん えだまめ だし(かつお節風味) 練習後にエネルギー補給とたんぱく質摂取が同時にできると思い作りました。 だしを加えて風味づけしました。	何度かえだまめおにぎりを作っていますが、だしをませたおにぎりになりました。	三角形にするのが難しかったです。 自分で作るのは難しかったけど、作ったあとの達成感があったので楽しく作れました。
28	2021.10.13 16:46:35	男子3年	23	黒葛原結天	14	14	20	4	5	3	8	4	1	73	75	兄弟のおにぎり	15	十六穀米、しらす、あさりの佃煮 カルシウムと鉄分が取れるように意識して作った。	自分の好きな具材を基本に栄養講習で学んだこともとり入れて作った。 弟もサッカーだったのでついでに弟の分(塩昆布としゃも)も作った。	楽しかった。 昨年の反省をいかして、フォトジェニックで見てもよくなるよう工夫した。
29	2021.10.10 15:49:03	男子1年	2	丸山優真	14	13	20	4	3	4	9	2	4	73	27	栄養満点 開胃おにぎり	10	しゃけ しらす こま 理由は、しらすは栄養密度がいっぱいで、免疫力が上がるし、こまは、カルシウムや鉄などが取れるから。しゃけはタンパク質で回復することができますから。		おにぎりを自作してみたて、もっと、美味しく栄養があるおにぎりを作りたいと思った。また、どの具材を使ったら良いのかなどを考えるいい機会になった。
30	2021.10.10 21:36:52	男子1年	7	片岡颯良	14	13	20	4	4	3	8	3	4	73	32	こまシャケおにぎり	10	こま、シャケ こまは鉄が入っているから。シャケには、タンパク質が多く入っているから選びました。	栄養講習会で聞いてから、シャケおにぎりに、こまを足すようにしました。	おにぎりの中身を、栄養を考えて選ぶようになった。
31	2021.10.13 21:59:37	女子3年	31	田中英恵子	16	13	16	4	4	5	10	4	1	73	25	3分の3クッキング?げんこつ山のカリカリ梅?	3	・米 (糖質) ・梅のふりかけ (カリカリ梅しらす) →梅 (クエン酸) しらす (カルシウム、ビタミンD) こま (栄養素密度の高い食品) ・刻んだ小松菜 (ビタミンD、カルシウム) ・刻んだほうれん草 (ビタミンB) ・かつお節 (タンパク質) ・白こま (栄養素密度の高い食品) 米にはエネルギーの源となる糖質が含まれています。 梅には疲労回復の効果があるクエン酸が含まれています。 小松菜、しらすには骨を強くするビタミンD、カルシウムが含まれています。 ほうれん草には疲労回復の効果があるビタミンBが含まれています。 かつお節には、壊れた筋肉を修復するタンパク質が含まれています。 白こまは、栄養素密度 (食品のエネルギー100kcalあたりに含まれる栄養素の量) が高い食品です。 おにぎりに求められることは、「エネルギーの回復、筋肉の修復、新しい筋肉の合成、全体的な疲労回復+栄養素密度の高い食品」であり、私の作ったおにぎりの具材には、それが含まれています。また、ふりかけにしらす、こまが入っていましたが、追加でしらす干し、白こまをいれ、量を増やしたのがポイントです。	私は、めんどくさいことが嫌いです。そんな私が作ったおにぎりは、「楽」を徹めたおにぎりになっています。 みなさんは、3分クッキングを見たことがありますか?平日の11時45分ごろに放送している料理番組で、3分間で料理を紹介する番組です。しかし、3分クッキングは、本当に3分で作っているのでしょうか。私は、3分で作っているようには見えませんでした。私は、3分クッキングのようか、作るのに3分以上かかるものでなく、本当に3分で作れるものを考えました。 時短で作るために、作業の簡素化につとめました。市販のふりかけを使い、作業工程を省くという工夫をしました。なんと、混ぜるだけで完成しちゃうんです!誰でも、簡単に作ることでできるおにぎりなので、練習前にさっさと作るのに適しているのではないのでしょうか!	普段は、とりあえず早く作るうしか考えていなくて、栄養を考えていなかったで栄養も考えて作るのは大変でした。今回、考えたものをこれら活かしていきたいです
32	2021.10.10 21:47:39	女子1年	10	鈴木萌夏	14	11	20	4	3	5	9	3	4	73	15	魚たちと米	6	いわしの味噌煮(缶詰)、しらす、しゃけフレーク、ふりかけ(味濃菜)、塩理由 いわし、しらす、しゃけは、ビタミンDが豊富でEPAが摂取できるからです。(血がサラサラになる) 具体的には-- ・スタミナが上がる ・疲労回復を促す ・ダメージを受けた筋肉の炎症をおさえる など、効果があります。 飯田コープのキイチ味噌の後に、このおにぎりを食べれば疲労回復ができ、次の日もたくさん走れます!	私は、イワシやサバのみそ煮缶詰が好きで、おにぎりの具材に入れました。 貴重ハイツ合宿の朝食で、サバのみそ煮が出てきたので、ついつい、2個取り、好きな食材をたくさん食べ、練習でたくさん走れました!	おにぎりは、練習前後2回あるので、わりと多めに作っておくとちょうど良いと思いました。 6分程度で作れるなら、平気だと思います。
33	2021.10.04 19:51:23	男子1年	1	内田 朋人	16	13	16	4	3	3	8	2	8	73	26	栄養満点おにぎり	15	栄養講習で教わった食材を選びました。 カルシウム (しらす、こま、小松菜) ビタミン (のり、枝豆) 鉄分 (こま、牛肉、小松菜) を沢山含んだおにぎりです。 小松菜が苦手なので牛肉と混ぜたら美味しく食べることができました。		おにぎりはお母さんが作り置きしたお肉や野菜を混ぜて作りました。 また作ってみようと思いました。
34	2021.10.04 21:32:50	男子1年	4	寺島謙士	16	11	16	4	3	3	8	4	8	73	29	肉がしょっぱいおにぎり	15	豚肉 ビタミンBで疲労回復 味付け豚 タンパク質で筋肉を作る ゴマ ビタミンEと鉄分で体力増 海苔 おいしから。	合宿で教えてもらったため	おにぎりを作るのにこんな時間がかかると思っていなかった。 いつも学校に行っている間におにぎりを作ってもらって親に感謝したいです。
35	2021.10.10 17:14:29	男子2年	21	村田苗	16	11	20	4	3	3	8	3	4	72	60	さば味噌おにぎり	5	練習後に食べるおにぎりなので、さばと枝豆で鉄分を補おうと思いました。	さば味噌漬が家にあっただけで作りました。	去年は塩昆布だけのおにぎりだったので、進化したと思います。
36	2021.10.07 19:01:54	男子1年	23	榎原健翔	16	11	18	4	3	3	8	3	6	72	43	栄養タップリおにぎり	7	枝豆→鉄分が多いから シラス→カルシウムが多く骨を強くする 砂肝→高タンパク質で低カロリー	海苔は消化が悪いのでつけません。好きなものだけです栄養を考えました。	たまには栄養考えた食事自分で作るのも楽しです。
37	2021.10.09 22:50:05	女子3年	30	中島 沙彩	16	11	16	4	4	3	8	5	5	72	24	オムロール	15	○とりさきみ →筋肉の修復・新しい筋肉の合成をするから。スタミナ維持の効果があるから。 ○たらこ →筋肉の修復・新しい筋肉の合成をするから。ビタミンB1が多く疲労回復にいいから。 ○塩昆布 →塩昆布にはナトリウムが多く含まれている。練習後は汗をかいてナトリウム不足になるから。 →栄養密度の高い食品だから。ビタミンB1がたっぷり疲労回復にいいから。 ○かつお節 →スポーツパフォーマンス向上のため。疲労回復にいいから。 ○卵 →筋肉の修復・新しい筋肉の合成をするから。アミノ酸が豊富で筋肉疲労の軽減につながるから。	枝豆は、おばあちゃんが畑で作ってくれて、送ってもらいました。	最近では運動も多く、少し疲労が溜まっていたので今回おにぎりを作る前に、栄養講習会のノートを開き、いずみ先生はなにがって言ったかな。と振り返り疲労回復をテーマに具材を考えました。とりさみや枝豆は冷凍置きすることができるので時間もかからずにおにぎりが作れるのがオムロールのいいところかなと思いました。まだ、お母さんに作ってもらうことも多いので、その時にあったテーマでおにぎりを作ってみたいと思います。
38	2021.10.12 22:37:53	男子1年	8	横岸優希	14	14	20	4	3	3	8	3	2	71	33	とっても美味しい栄養満点おにぎり	2	塩は食卓塩ではなく、岩塩を使いました。 食卓塩より岩塩の方がカルシウム、マグネシウムなどのミネラルが何倍あるからです。 中身はゴマ長布です。 長布には、カルシウムなどのミネラルが含まれているのと僕が大好きだからです。 トッピングに疲労回復にいい枝豆をのせました。 おまは栄養がたくさんある25穀米をいつも食べていれのおにぎりもいつもこれで作っています。	試合の後に食べて、疲れた体が一気に吹き飛んだ	おもっ

39	2021.10.12 20:15:57	女子1年	2	中野桜	16	11	20	4	3	4	9	2	2	71	13	栄養たっぷり？枝豆とさけのおにぎり？	枝豆・・・疲労回復や疲労予防にいいビタミンB1やサッカー選手に必要な血を作るための鉄が多く含まれています。また、栄養密度が高いので今回のおにぎりに入れました。しらす下し・・・骨を作るのに必要不可欠なカルシウムやビタミンDが多く含まれています。また、枝豆と同様に栄養密度が高いです。さけ(ブルーレイ)・・・たんぱく質の多いおにぎりランキング4位に入っているさけのおにぎり、筋肉、骨、血液の材料になるたんぱく質が多く含まれています。また、ビタミンDも含まれているため、骨を作る栄養素が満点です！		いつも、何も考えずに食べていたおにぎりですが今回がきっかけで深く考えることができました。なんの食材を食べればいいのか、自分に合ったおにぎりはなにか、などと考えることがたくさんありました。骨を作るためには何が必要か、など栄養講習会で習ったことを最大限に活かして作りました。また、ただ栄養満点の食材を入れるだけでなく美味しさにもこだわりました。練習後に食べるおにぎり、ということでおにぎりが楽しみになるといいな、と思いつくことも心掛けた一つです。今回の経験を活かし、栄養の大切さにも目を向けていきたいです。
40	2021.10.13 17:52:39	女子2年	6	齊藤水南	16	14	20	4	3	4	5	3	1	70	17	だし醤油香る鮭おにぎり	おにぎりの具材 ・白米 ・鮭フレーク ・枝豆 ・だし醤油 ・ごま ・かつお節	練習後に食べる時冷えてたりしてあまり美味しくなさそうでもかおりが良ければそれだけで美味しくみえると思います	おにぎりは割と簡単に作れるしバランスをしっかりとってつくれば栄養価も高いのでこれからも練習後におにぎり食べるのは続けていきたいなと思います。また、選手権に参加してみてもよいかなど迷って決めるのがすごく大変でした。他の人のおにぎりも見て学んでいけたらと思います。
41	2021.10.18 21:49:11	男子1年	11	小林 大太郎	20	14	14	4	3	4	8	3	0	70	3	栄養の宝石箱？ おにぎり	ビーフジャーキー (10g)小さく刻む キヌア (10g) 黒胡椒 (ひとつまみ) 塩 (適量) 生パジル (0.5g)小さくちぎる ドライトマト (10g)小さく刻む ご飯 (200g) なぜビーフジャーキーなのかというと、赤身のお肉でタンパク質を含んでいるのと噛めば噛むほど味が出してくるから、また、家では塩分補給にビーフジャーキーを食べます。 スーパーフードのキヌアは、プロテア食感を楽しく為に入れました。 ドライトマトは、凝縮されたトマトの旨味をおにぎりに入れました。 パジルは、綺麗な色と爽やかな香り、肉の臭みをとるので入れると美味しくなりました。 食感よし！味よし！体によし！腸にもよし！見た目よし！よしよし尽くしのおにぎりです??	小さいおにぎりの中に旨味を入れるにはどうしたらいいか考えていたら、いつも食べているビーフジャーキーと冷蔵庫にあったドライトマトがいじゃんないか！とひらめきました。	おにぎりは、素材の旨味も閉じ込められるし、栄養も閉じ込められるからいいなと思いました。
42	2021.10.12 20:19:44	男子2年	15	鈴木大翔	16	13	18	4	3	3	8	3	2	70	54	青菜がめっちゃ合うおにぎり	鮭フレーク+タンパク質をとるため ごま→栄養たっぷり チーズ→青菜と合うし、乳製品だから 青菜→野菜だし、アクセロになるから	あったかいご飯にチーズを入れると少しチーズが溶けて、それがめっちゃ美味しいです。	
42	2021.10.13 07:59:31	男子3年	20	山田 基生	16	11	20	4	4	3	8	3	1	70	74	えだ豆と鯖のカレー風味おにぎり	<具材>冷凍むきえだ豆、鯖缶、カレー粉、海苔 <理由>えだ豆を使った理由は少量でたくさん栄養を含んでいて、栄養密度が高いからです。例えば、えだ豆にはビタミンB1、B2、ビタミンCが含まれています。ビタミンB1は糖質を燃やしてエネルギーに変えます。そして、ビタミンCも免疫力を高めてくれます。今のコロナ禍では免疫力を高める事も重要だと考えます。また、中身に鯖を入れた理由は鯖にはEPAが多く含まれていて、皮膚をケアしたり、血液の流れを良くしたりする効果があるので、練習後や試合後に食べるのが良いと思いました。鯖をカレー風味にした理由はスパイスや香りがあってもは食欲を高めてくれる効果があるからです。	握る時にえだ豆をバランス良く握るのに苦労しました。	自分でおにぎりを作って、僕は普段、自分から自分で料理をする事は無いけれど、これなら簡単に自分でも作れるので、今後作っていきたくと思いました。
44	2021.10.14 07:13:51	男子2年	51	近藤育音	16	13	16	5	3	4	10	3	0	70	63	ほうれん草 パター コーン アーモンド ベーコン ニンニク 出汁醤油 ゴマ (理由) ベーコンはタンパク質で、ほうれん草は鉄分、コーンは炭水化物なので運動後に摂った方が良いものを入れました。アーモンドはビタミンEと食物繊維、ゴマはカルシウムとセサミンが入っているのでさまざまな栄養素が摂れるように考えました。	ほうれん草 パター コーン アーモンド ベーコン ニンニク 出汁醤油 ゴマ (理由) ベーコンはタンパク質で、ほうれん草は鉄分、コーンは炭水化物なので運動後に摂った方が良いものを入れました。アーモンドはビタミンEと食物繊維、ゴマはカルシウムとセサミンが入っているのでさまざまな栄養素が摂れるように考えました。	運動後お腹が空いた時に食べたくなる味のガーリックバター醤油の味付けにしました。材料は冷凍庫、冷蔵庫に常備してあるベーコン、ほうれん草、コーンを使ったため、いつでも手軽に作れるところがポイントです。ご飯の量は一合使い、かなり大きなおにぎりに仕上げました。色鮮やかなところも気に入っています。	栄養について深く考えることができ、良い機会になりました。
45	2021.10.13 18:06:55	女子3年	9	藤田崇	16	11	18	4	4	5	8	3	1	70	20	ぼっちゃんに会いたいサバ缶おにぎり	◎サバ缶 高タンパク質 筋肉のダメージを治すEPA、DHAが入っている ビタミンB6が豊富  ◎ごぼう 免疫カアップの食物繊維 ミネラル豊富  ◎にんじん 食物繊維、ミネラル、ビタミン 緑黄色野菜だから免疫カアップ  ◎油揚げ 大豆タンパク質 カルシウム  ◎生薑 疲労回復のビタミンB1 免疫カアップ  ◎枝豆 栄養密度が高い 疲労回復のビタミンB1		このおにぎりは炊き込みご飯なので、炊飯器に具材を全部入れて炊きただけでできて簡単だし、一回作れば普段のご飯の時も食べることが出来ます。私は今回で炊き込みご飯の作り方を知ったので、これからも色々な炊き込みご飯に挑戦して腕を上げていきたいです。ご飯だけじゃなくて栄養たっぷりの食事を親に作るくらいになれるように頑張ります。
46	2021.10.12 19:49:11	家族1年	19	飯下優斗 母	14	12	18	4	4	3	8	5	2	70	7	さっぱり野菜おにぎり	ごはんは炒り卵と鮭のほくし身を混ぜて、高菜の漬物を巻いて握りました。ごはんは炭水化物、卵と鮭でタンパク質、高菜でビタミンや鉄分や葉酸が取れるので、運動後に素早くエネルギー補給が出来るかなと思います。	私が中学生の時、部活の遠征や試合の時に母が持たせてくれた思い出のおにぎりです。高菜の程よい酸味のおかげで食べていても食糧いいます。	いつも何気なく握っていたおにぎりでしたが、美味しく栄養補給が出来る具材を考えて、レパートリーを増やそうと思いました。
47	2021.10.13 21:51:40	男子3年	18	佐藤瑞空	16	13	18	4	3	3	8	3	1	69	73	栄養満点！お弁当おにぎり	ひじき、ニンジン、大豆、油揚げ 一つでお弁当1食分の栄養を摂れるような、バランスよくたくさん具材を使いました。	毎日のお弁当に入っているひじきをご飯に混ぜて握りました。あっと言う間に完成です。	
48	2021.10.13 21:26:11	男子3年	16	渡辺健大	14	13	20	4	3	5	7	2	1	69	71	めっし	鮭 おにぎりの中で一番好きな具である鮭を、アルゼンチンの国旗の真ん中に太陽があるのをイメージして中に入れました。		色々想像して楽しかったです。
49	2021.10.13 16:33:21	家族3年	2	勘田大翔 母	16	16	14	4	5	3	7	3	1	69	10	残りモノいなり寿司	ひじきの煮物、れんこんのさんぴら、ごま、炒り卵 栄養バランスを意識して具たくさんにしました。	練習前の補食に慣れて作りました。	いずみ先生がいなり寿司をおすすめしていたので作ってみました！お揚げは市販のものなので簡単にできました。
50	2021.10.12 22:39:14	男子2年	8	田丸栄人	14	13	18	4	3	5	7	3	2	69	49	おれぎり (おれのおにぎり)	豚肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、油揚げ とり五目ご飯の解き、残った作れるおにぎりです。	調べたら豚肉はたんぱく質、にんじんはβカロテン、ごぼう、こんにゃくは水溶性食物繊維、不溶性食物繊維、しいたけだけに豊富に含まれる栄養のエリタデニンというコレステロールを下げる成分があるらしい。油揚げは大豆たんぱく質、豆乳の2倍弱の大豆イソフラボンや脂肪分解の働き大豆サポニンという成分があるらしい。以外と栄養いっぱいなのとり五目です。	
50	2021.10.11 20:07:05	男子2年	13	塚本雄月	16	13	16	4	3	4	7	3	3	69	52	富士山兄弟	母が作り置きに作っていた豚ひき肉のしょうが炒めと、家にある食材(ねぎ、そら豆、キャンディーチーズ)を上手く使って栄養のあるおにぎりになりました。チーズはキャンディーチーズを切っただけ。まるやかな味になると思いついたので入れました。	かわいなおにぎりにしたので、そら豆を目にしてみました。	練習の後に早く食べたいと思いました、美味しいおにぎりで作れてよかったです。

52	2021.10.12 22:39:54	男子3年	24	河野宗真	16	13	18	4	3	3	9	0	2	68	76	コンチーゴマ塩昆布鶏肉塩麹おにぎり	<p>調製おにぎりメニュー</p> <p>コンチーゴマ塩昆布鶏肉塩麹おにぎり</p> <p>コーン ビタミンB1、B2、Eなどのビタミン群、リノール酸、食物繊維、そしてカルシウム、マグネシウムなどの各種ミネラルをバランスよく含んでいる栄養豊富</p> <p>チーズ カルシウムや良質のたんぱく質が豊富。乳製品の具材は激しい運動後の筋肉修復を促します。</p> <p>ゴマ 不飽和脂肪酸をはじめ、良質なたんぱく質、「食物繊維」、「鉄分・カルシウム」、「ビタミン類」が豊富に含まれ、1日に必要とされる栄養分を補ってくれます。 中でもセサミンに代表される「ゴマリグナン」は元気を保つ成分！</p> <p>鶏肉 低カロリー高たんぱく。たんぱく質は皮膚や筋肉、爪や髪など身体のあるあらゆる組織を作るのに欠かせない。その他酵素やホルモン、免疫力を高める抗体を生成する役割もある。</p> <p>塩麹 腸内の代謝の過程でできるビタミンB群が含まれます。ビタミンBは人間の体内でエネルギー代謝にかかわる栄養素で、糖質を効率的にエネルギーへと変換するはたらきがあるため、疲労回復に効果的。</p>		
53	2021.10.14 23:08:25	女子1年	3	西田英琴	14	13	20	4	3	3	8	3	0	68	14	栄養たっぷりおにぎり	<p>チーズは乳製品、枝豆はビタミン、塩昆布はカルシウム、わかめはミネラルの効果があるので入れました。</p>	小学校の時おにぎりをよく食べていて、練習後に食べると疲労回復になるので、自分が好きなおにぎりの一つです。	このおにぎりを久しぶりに作れる機会ができて、嬉しかったです。また、初めておにぎり選手権に参加してみてもいい機会になったのでこれを気にこのおにぎりをこれからも作ってみたいと思います。
54	2021.10.13 16:28:13	男子1年	3	清田大生	16	11	20	4	3	3	7	3	1	68	28	美味しい美味しなおにぎり	<p>卵 枝豆 しやげ 理由 自分が好きで習ったから、栄養講習会で、</p>	このおにぎりは愛情こもったおにぎりです。	アイディアが思いつかなかった
55	2021.10.13 20:43:11	男子1年	20	伏谷祐良	14	13	18	4	3	3	8	4	1	68	42	肉の焼く焼きのおにぎり	<p>焼き肉(モモ肉)→ビタミンKを多く含んでおり大豆にカルシウムが含んでいるので骨が強くなるからです 黒し大豆→鉄リッチで栄養密度が高く肉と言われるほどたんぱく質が多いからです 白ご飯→米を食べると筋肉の崩壊を防ぎ米を食べるから回復するため</p>	この具材を買いに言ったときに親にハンバーグいれてみれば？とかチーズ入れてみれば？といっている進められてしまいついて迷ってしまい時間がかりましたが、冷静に考えてみたらハンバーグをおにぎりに入れるとかなり得ないチーズとご飯の組み合わせはちょっと栄養面はいいですけど味は考えたもなしでですね(笑)	僕たち一年は今回のおにぎり選手権ははじめての経験だったと思いますが(本当かは分かりませんが)栄養のことをいろいろ考えるのは難しくおにぎりの具材を考えるだけでも難しいのに、食事の栄養を考えて、給食を作っている栄養士さんや栄養講習会を開いてくださったおにぎり先生はとてもすごいなと改めて思いました
55	2021.10.14 08:05:32	男子2年	6	五十嵐斗真	14	11	20	4	3	5	8	3	0	68	47	チーズの休憩室	<p>鮭とすりゴウチタンパク質 チーズ-鉄分,カルシウム</p>	もともとはチーズを中に入れていたが写真で表現しきれないと判断し,上に乗せる形にした。	
55	2021.10.11 21:09:50	男子2年	14	米山 惺也	16	11	18	4	3	3	8	2	3	68	53	バランス栄養食ライスボール	<p>・具材 鶏胸肉、枝豆、鰹節、白胡麻、塩昆布、だし粉 ・理由 鶏胸肉のタンパク質で壊れた筋肉を作り直す。枝豆には鉄、ビタミンB1、食物繊維が含まれている。 白胡麻は栄養密度が高い食品。 塩昆布でカルシウムやタンパク質を補う。</p>		具材も家にあるもので簡単に作れるため、これらも自分で毎回作りたいです。
55	2021.10.14 13:43:13	男子3年	4	久保田海翔	16	11	18	4	3	4	8	4	0	68	66	えだぶー	<p>中は豚肉の焼肉、外は枝豆。 理由は、どちらも疲れを癒やし、豚肉は力にもなる。</p>	寝ているときに枝豆が落ちてしまってお腹に刺さった	いつも、いろんな種類のにおにぎりを作ってくれている母に感謝しました
59	2021.10.11 17:13:35	女子3年	7	菅野桃子	16	11	14	4	5	4	8	3	3	68	2	時短で簡単ピピンバ風おにぎり	<p>具材 豚肉、もやしと小松菜のナムル、卵</p> <p>豚肉はタンパク質が多くて栄養素はビタミンB1で練習量が多かった時や元気がない時に食べたいと思ったので選びました。 小松菜は栄養密度の高い食品で鉄とカルシウムが多く含まれているし、ほうれん草よりもいと聞いたので選びました。 卵はタンパク質を取るために選びました。</p>	前の夜の日などの夜ご飯に多くに作った、作り置きを利用してできるから時短で作れる前の日の具材を使えばコストもいいかも？ 料理が苦手な私でも簡単に作れるおにぎりになってます！	学校から帰宅して、練習に行くまでの限られた時間でも作りおきを上手に利用して工夫しておにぎりを持っていくことになりました。
60	2021.10.14 20:56:26	男子2年	18	清水隆之	16	11	20	4	3	3	8	2	0	67	57	ビタミンおにぎり	<p>しらす シヤケ 枝豆 ビタミンDは体にいいから</p>		途中で割れたりして難しかったです。
61	2021.10.13 15:09:06	男子3年	28	佐藤翔	14	13	20	4	3	3	7	2	1	67	78	シンプルなおにぎり	<p>手軽に入れられるということを考えて鮭とゴマとシラスにしました</p>		普段自分でおにぎりを作ることがないので、おにぎりを作ることよ難しさを感じました
62	2021.10.14 08:10:48	男子2年	4	松井瑛音	14	14	18	4	3	4	8	2	0	67	46	ひじきと枝豆のとりあえずおにぎり	<p>ひじきと枝豆です。そこに味が無いと思いを握りました。ひじきは食物繊維やカルシウムなどが豊富な食品です。枝豆は先生が必ず食べてと言うくらい高タンパクなのにヘルシーで万能な食材だからです。</p>		おにぎりを作るのは楽しい
63	2021.10.12 20:23:00	男子1年	6	平井慧晃	16	13	16	4	3	3	8	2	2	67	31	鉄分おにぎり	<p>卵、黒豆、ほうれん草 卵は、タンパク質が入って黒豆は鉄分が多量に入っていて、ほうれん草は鉄分も入ってビタミンCなどもおおくはっています。 僕は今鉄分が少ないのでちょうど良いです。</p>		形にするのがむずかしかったです。
64	2021.10.13 16:43:50	男子3年	2	勘田大翔	16	13	14	4	5	3	8	3	1	67	65	ミックスおにぎり(二匹のピヨコを混ぜて)	<p>持久力アップと栄養素にこだわったので牛肉と枝豆を入れました。 鉄分の吸収を良くするために人参をいれて、彩りとタンパク質を取るために卵を入れました。</p>	最近の短い寿命にハマっていて、自分が好きなものをたくさん入れました。	自分が好きなものをたくさん入れたのでとても美味しかったです！
65	2021.10.11 18:30:35	男子3年	1	高野秋一郎	16	11	14	4	3	4	8	4	3	67	64	そぼろをぼろおにぎり	<p>鳥焼肉(疲労回復、体を作る) 卵(体を作る) 小松菜(βカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分)</p>	部活から帰ってきた茹で食べていたら、「美味しい」と言ってもらえました。	3色弁当を食べる機会があったので、おにぎりにしてみました。 野菜はほうれん草より、栄養価の高い小松菜を使いました。これらのおにぎりも自分で作って持って行きたいと思いました。
66	2021.10.14 07:49:35	家族3年	5	石井郁也 母	16	11	20	4	3	3	9	0	0	66	11	しゃげえだおにぎり	<p>枝豆、シヤケ、ワカメ</p>	このおにぎりににはシヤケがはいっています。魚にはタンパク質が入っていて疲労回復に役たりなのでシヤケを選びました。さらに枝豆を入れてタンパク質を取ること、わかめでミネラルと塩分をとることで、体の疲れを取り、筋肉の疲れもとれるようにこの具材にしました。	
67	2021.10.13 17:34:24	女子3年	5	橋本新菜	16	11	20	4	3	3	8	0	1	66	19	しゃげと枝豆のおにぎり	<p>しゃげ 一魚の油をとることが出来る。 ビタミンDを多くとれる。 枝豆 一鉄分や食物繊維など沢山の栄養が詰まっている。疲労回復に効くビタミンB1をとれる。 ごま 一カルシウムや鉄分をとることができる。</p>		
68	2021.10.13 23:59:32	男子3年	11	湖上頼	14	13	18	4	3	3	9	2	0	66	70	簡単サバにぎり	<p>おにぎりの具材はシンプルなサバの味噌煮の缶詰に入っているサバと水菜です。サバはEPAやDHAが豊富に含まれていて、タンパク質も取れるため練習後の体力回復に適しています。また、親がいない時でもサバ缶さえあれば作れるので練習前の少ない時間に簡単に作ることができます。そして水菜は食物繊維が多く含まれているため練習後の疲れた体の調子を整えてくれます。</p>		今回のおにぎり選手権ではどれだけ普段の練習前の少ない時間で効率よく栄養のあるおにぎりを作れるかを意識しました。そこでサバと水菜は自分でも作れる良い食材だと思いました。これらのおにぎりも自分で作って持って行きたいと思いました。
69	2021.10.12 16:26:17	男子2年	16	納村 玲穂	16	13	16	4	3	4	8	0	2	66	55	おばあちゃんのおにぎり	<p>乾燥ひじき 人参 油揚げ 大豆 卵 ひじきの煮物は最近ご飯であまり作らない事があるけども、おにぎりにしたら手軽に食べやすく、大豆は油揚げよりも率よりカルシウム、ミネラル、食物繊維のタンパク質を取れる。 卵焼きを入れる事より動物性タンパク質も摂取でき、おにぎり1つで栄養満点だと思いました！！</p>		
70	2021.10.13 18:40:21	男子3年	7	藤本優太	14	13	20	4	3	3	7	0	1	65	68	昆布おにぎりwithチーズ	<p>材料 チーズ 昆布 ネギ</p>	いつも毎日昆布おにぎりを作っているんで、少しでもアレンジを加えて飽きないようにできればと思いました。ですが野菜が少参なのでほかに野菜を加えて栄養面を考えたいと思いました。	

71	2021.10.13 21:39:03	男子2年	22	櫻井 駿	14	11	16	4	3	4	8	3	1	64	61	パワー全開おにぎり	15	牛肉、コーン、ニンニクの芽、豆腐、焼肉のタレ 粉が最近豆腐にはまっていて、食べやすい野菜なので、入れてみました。豆腐はβカロテン、ビ タミンC、ビタミンE、食物繊維が豊富だと書いてありました。	豆腐にはまったので使ってみました	なかなか味がはっきりしていて、沢山食べたいと思えた。また、違う食材で作ってみようと思う。
72	2021.10.13 21:52:10	男子2年	19	鈴木千華	14	12	14	4	5	3	8	3	1	64	58	みかん風炊き込みご飯おにぎ り	15	もち米、鶏肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、たまご、ほうれん草 鶏肉とたまごでたんぱく質を取り、少しずつでも色々な野菜を取れるように炊き込みご飯にしま した。	僕は炊き込みご飯とたまご料理が大好きなので、両方を合わせたおにぎりを作りました。 また見栄えをよくする為に、ほうれん草を葉っぱに見立ててみかん風にしました。	
73	2021.10.13 19:54:31	男子1年	18	豊村ジエイク權	14	13	16	4	3	3	5	4	1	63	40	ベストにおにぎり	70	ひじき、鶏むね肉、にんじん、ごぼう、干しいたけ あごだし	野菜が好きではないはくのために、 お母さんが作り始めたおにぎり、ぼくはこれに入っている野菜やひじきは全部 食べられるようになりました。鶏もも肉でなく、むね肉にしたのも タンパク質を考えたからです。	にぎるのとても難しいです。 時間がかかるけど本当にヘルシーで美味しいおにぎりです。
74	2021.10.14 19:51:00	男子3年	5	石井輝也	14	11	16	4	3	3	9	3	0	63	67	豚肉	10	牛肉 卵 (一割) 海苔 胚芽米 卵、肉を取ることでタンパク質が摂取できる。疲れた練習後に効果がある。 普通の米を使わず、胚芽米を使うことをビタミンや食物繊維を摂取することができる。		思ったより早くでき、これだったら親の負担をなくすことができる。もっとバリエーションを増やして いきたい。
75	2021.10.15 00:03:29	男子3年	26	島崎康祐	12	11	20	4	3	3	9	0	0	62	77	おかちーおにぎり	20	おかかとチーズ おかちは運動後に失われるカルシウムを補う為にいれました。チーズは運動後に傷ついた筋肉を 修復しやすくするために入れました。		
76	2021.10.14 13:02:36	0コーチ	7	竜崎コーチ	10	10	20	4	3	5	5	0	5	62	4	日本男児 塩むすび	3	このおにぎりの中には夢、希望、未来、友情、愛情、人情が入っています。		
77	2021.10.14 09:36:24	男子2年	3	関口令音	16	11	16	4	3	3	7	0	0	60	45	キムチチャブおにぎり	3	夕飯の残り物で作った キムチ、春雨、玉ねぎ、ニラ、豚肉、すりこま		
78	2021.10.11 18:05:07	男子1年	19	藤下優斗	12	11	14	4	3	3	7	3	3	60	41	匂のおにぎり	60	葉を使い匂を意識した。	小さい頃、よくおばちゃんに葉を食べてました。	体に良いものを考えて作るのが大変だった。