



～つくってみましょう～

令和7年5月

5月からF C今治と今治市学校・保育所給食とのコラボ給食がはじまります。

5月は、韓国 出身のDF（ディフェンダー）イ・ヨンジュン 選手を紹介します。

コラボ給食メニューは、「サムギョプサルパスタ」ですが、材料の関係で保育所給食ではお休みです。

Q1. 子どもの頃に好きだった給食メニューはなんですか？

スパイスチキン、スパゲッティ、サムギョプサルです。

Q2. 苦手だった食べ物を、どのように克服しましたか？

味より重要なのは栄養だと思い克服しました。

Q3. 試合前に食べている食事や、こだわりの食事を教えてください。

試合中に枯渇する炭水化物に含有量が多いため、パスタをよく食べています。

こんにちは。F C今治のイ・ヨンジュンです。
たくさん食べて元気に成長してください。
そしてF C今治の試合をたくさん見に来てください。
ファイトン！

～イ・ヨンジュン選手のボイスメッセージより～



写真提供：F C今治

◎チャンポン

〈材料〉★子ども1人分です★

ゆで中華めん	60g
卵	20g
豚肉	20g
キャベツ	20g
もやし	15g
たまねぎ	15g
にんじん	10g
万能ねぎ	3g
油	小さじ1/3
食塩	少々(0.1g)
こしょう	少々
顆粒中華だし	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
水	150cc

〈作り方〉

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、たまねぎはくし切り、万能ねぎは小口切りにする。卵は溶きほぐす。
- ③フライパンに油をひいて熱し、豚肉、卵を炒める。
- ④豚肉、卵に火が通ったら、キャベツ、にんじん、たまねぎ、万能ねぎを加え炒める。
- ⑤もやしを加え、食塩、こしょう、顆粒中華だし、しょうゆ、酒、水を入れ煮立たせる。
- ⑥ゆで中華めんを加えてほぐす。

保育所給食の5月のメニューの中からレシピを載せています。
ご家庭でも作ってみてください♪