

～つくってみましょう～



×



令和7年7月

7月は、大阪府 出身のMF（ミッドフィールダー）弓場堅真 選手を紹介します。
コラボ給食メニューは、「もちもちたこ焼き」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？

カレー、唐揚げ、フルーツポンチです。

Q2. 苦手だった食べ物を、どのように克服しましたか？

健康を思って頑張って食べていたら食べられるようになりました。

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。

米、芋などエネルギー源になる物を多めに摂るようにしています。

背番号14番、弓場堅真です。
僕が小学生のころは、お昼休みにドッジボールをするのが
しみて、そのために急いで給食を食べていました。
ドッジボールをするためにはエネルギーが必要なので、エネ
ルギーを蓄えるためにもいっぱい給食を食べましょう。
応援、よろしくお願いします。

～弓場堅真選手のボイスメッセージより～



写真提供：FC今治

◎マカロニきな粉

＜材料＞★子ども1人分です★

マカロニ	15g
きな粉	小さじ2
砂糖	小さじ2
食塩	ごく少量

＜作り方＞

- ①マカロニはたっぷりのお湯に塩（水の0.5%）を加えゆでる。
- ②水けをきった後、きな粉だけを少量まぶす。
（べたべたになるのを防ぎます）
- ③きなこ砂糖と食塩を混ぜたものを、食べる直前に混ぜる。

◎炊き込みごはん

＜材料＞★米1合分です★

米	1合
鶏もも肉	50g
しめじ	20g
からあげ（油揚げ）	5g
にんじん	20g
かつお節（だし用）	4g
みりん	小さじ2/3
しょうゆ（薄口）	小さじ1と1/3
食塩	少々

＜作り方＞

- ①かつお節でだしをとる。
- ②鶏もも肉は1cm角カット、しめじは細かく切る。からあげは一口大に切る。人参は千切りにする。
- ③米をあらひ、だしと調味料を入れ、通常の水加減にする。
- ④③の上に具をのせ、炊飯する。

保育所給食の7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♪