

～つくってみましょう～



×



令和7年10月

10月は、熊本県出身の MF（ミッドフィールダー）^{もりせ きさ} 森瀬希咲 選手を紹介します。

コラボ給食メニューは、「^{とり}鶏むねとなすの^{みそ}味噌がらめ」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？

きなこ揚げパン、カレー、フルーツヨーグルトです。

Q2. 給食についての思い出を教えてください。

席をみんな向かいあわせにして友達とおしゃべりしながら食べていました。

Q3. 苦手だった食べ物を、どのように克服しましたか？

一人暮らしで初めて自炊するようになりバランスを考えるようになってからです。

Q4. 今治市に来て食べた物で、おいしかった物を教えてください。

焼豚玉子飯です。焼豚とタレがご飯にすごく合っていておいしかったです。



背番号10番、森瀬希咲です。

みなさん成長していく上で、栄養はすごく大事になると思うので

バランス良く食事をとって、元気に過ごせるようにしてください。

残りの試合数は少ないですが、ぜひ応援に来てくれると嬉しいです。待ってます。

森瀬希咲選手のメッセージ動画より、抜粋（一部編集）しています。



写真提供：FC今治

◎鶏むねとなすの味噌がらめ

〈材料〉★子ども1人分です★

鶏むね肉	50g
なす	15g
さつまいも	15g
揚げ油	適量
しいたけ	5g
白ねぎ	3g
酒（下味用）	少々
しょうゆ（下味用）	少々
油	少々
A {	
米粉	小さじ1
薄力粉	小さじ1
B {	
赤みそ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
水	適量

〈作り方〉

- ①鶏むね肉は一口大に、なすは8mmのいちょう切り、さつまいもとしいたけは1cm角、白ねぎは粗みじん切りにする。
- ②鶏むね肉は酒としょうゆで下味をつける。
Aを混ぜ合わせて、鶏むね肉にまぶして揚げる。
なすとさつまいもは素揚げする。
- ③油を熱し、しいたけと白ねぎを炒める。
- ④③にBを加え、みそだれを作り、揚げた②をからめる。

*コラボ給食メニューは今治市学校給食栄養士会が作成したものです。
保育所給食に合わせて一部分量を変更しております。