

# ～つくってみましょう～



×



令和8年1月

1月は、北海道出身のMF（ミッドフィールダー） 笹 修大 選手を紹介します。

コラボ給食メニューは、「ほうとう風」です。

Q1. 給食についての思い出を教えてください。

毎日牛乳ジャンケンに参加して人一倍おかわりしていました！  
隣のクラスまでおかわりを貰いに行ったりました！

Q2. 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。

パスタを必ず食べていて、タンパク質よりも炭水化物をしっかり摂るようにしています。

Q3. 遠征や試合で県外に行ったときにおいしかった食べ物はありましたか？  
県名と料理名を教えてください。

山梨県 ほうとう鍋

Q4. 今治市の好きなところやいいところを教えてください。

街の人達がとても心優しく親切で心が暖かくなります。



背番号33番、笹修大です。

僕が給食で1番好きだった食べ物はピラフで、いつもおかわりをしていました。  
嫌いな食べ物はトマトでしたが、おばあちゃんに継続して食べるよう言われ食べ続けていたら、いつのまにか食べられるようになっていました。  
みなさんも給食を元気に食べて、FC今治の応援をよろしくお願ひします。

笹修大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

## ◎ほうとう

〈材料〉★子ども1人分です★

鶏むね肉	25g
かぼちゃ	30g
だいこん	20g
にんじん	20g
しいたけ	5g
油揚げ	10g
ほうとう（ゆで）	50g
万能ねぎ	3g
白みそ	小さじ1/2
赤みそ	小さじ3/4
かつお節	2g
煮干し	4g
水	適量

### 〈作り方〉

- ①鶏肉はこまぎれに、かぼちゃ、だいこん、にんじんは いちょう切り、しいたけはスライス、油揚げは短冊切り、 万能ねぎは小口切りにする。
- ②かつお節と煮干しでだしをとる。
- ③②に万能ねぎ以外の具材を加え煮る。
- ④みそを溶き入れる。
- ⑤最後にねぎを散らす。

※保育所給食ではほうとうが手に入らないため、 普通のうどんを使用します。

\*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材料・分量を変更しております。