

～つくってみましょう～

5月からFC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、千葉県市出身のDF（ディフェンダー）
まつもと ゆうま
松本 雄真 選手を紹介します。



Q1. 子どもの頃に好きだった給食メニューはなんですか？

あげパン、フローズンヨーグルト、カレー

Q2. 子どもの頃に苦手だった食べ物はありますか？

にんじんは今でも克服できていませんが、小さくなっていけば
がんばって食べることができます。

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。

試合直前にバナナを食べています。

★5月のコラボ給食は、「にんじんチャレンジ鶏つくね」です。松本選手のように、
にんじんが苦手な人に一口でもチャレンジしてほしいと考えた献立です。
苦手なにんじんは小さく切り、ほかの食材も入っているので、食べやすくなって
いると思います。苦手なものが食べられるようになるとすてきですね。

～松本雄真選手からこどもたちへのメッセージ～

FC今治背番号23番、松本雄真です。
今月のFC今治コラボ給食は、「にんじんチャレンジ鶏つくね」です。
にんじんは今でも苦手ですが、頑張って食べるようにはしています。
ぼくと一緒にチャレンジしてみてください。
新学年になって、大変なこともあると思いますが、給食を食べて元気に楽しく園生活を
送ってください。

～松本選手のボイスメッセージより～



写真提供：FC今治

◎にんじんチャレンジ鶏つくね

＜材料＞★子ども一人分です★

鶏ひき肉	40g
おろししょうが	少々
しょうゆ	少々(0.6g)
酒	小さじ1/4
玉ねぎ	15g
にんじん	10g
油（炒め用）	少々
ひじき（乾燥）	0.5g
ねぎ	3g
卵	4g
片栗粉	小さじ1/2
油（焼き用）	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/3
さとう	小さじ1/2
みりん	小さじ1/6
水	6cc
片栗粉	少々(0.3g)

＜作り方＞

- ①玉ねぎ・人参はみじん切りにし、炒めておく。
- ②ひじきは水で戻して、みじん切りにする。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④鶏ひき肉とおろししょうが・しょうゆ・酒・溶き卵・片栗粉、
①～③を加え、粘りがでるまで混ぜて、丸める。
- ⑤油を熱し、きつね色になるまで焼く。
- ⑥たれを作る。
鍋にたれの材料（しょうゆ・砂糖・みりん・水・片栗粉）を
混ぜながら火にかけて、とろみがついたら火からおろす。
- ⑦焼き上がったつくねに⑥のたれをかける。

★毎月、選手の紹介と共に、子どもの頃の給食にまつわるエピソードなどを掲載します。また給食ではインタビューの内容をもとに思い出の給食やこだわりの食事を再現し、提供します。



コラボ給食の日には、献立表に
こちらのマークがついています。