

～つくってみましょう～

9月は、長野県出身のMF（ミッドフィルダー）

^{あらい ひかる}
新井 光選手を紹介します。

コラボ給食メニューは、「パインサラダ」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、メロンパン、ティラミスです。

Q2. 子どもの頃に苦手だった食べ物がありますか？
パイナップルは苦手でした。
大人になると、食べることができました。

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。
試合前には、うどんを食べるようにしています。

★9月のコラボ給食は、新井選手が子どもの頃苦手だと思い込んでいたパイナップルを使った「パインサラダ」です。みなさんも苦手だと思っている食べ物も、食べてみると案外食べることができるかもしれないですよ。
今後もアグレッシブなプレーが魅力の新井選手の活躍に期待しています。

～新井 光選手から子どもたちへのメッセージ～

FC今治、背番号18番、新井光です。
今月のコラボ給食は「パインサラダ」です。
ぼくは、小さい頃はパイナップルが苦手だったんですけど、大人になるにつれて、食べられるようになったので、ぜひ苦手なものも食べてみてください。
園や学校生活を楽しんでください。

*新井光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

◎パインサラダ

〈材料〉★子ども1人分です★

キャベツ	20g
きゅうり	20g
パイン缶	15g
パインジュース	3.5cc
酢	1cc
オリーブ油	1.5g (小さじ1/3)
レモン汁	1g (小さじ1/5)
はちみつ	少々 (0.3g)
塩	少々 (0.3g)
こしょう	少々

〈作り方〉

- ①キャベツは短冊切りにして、さっとゆでる。
- ②きゅうりは輪切りにする。
- ③パイン缶は8等分に切る。
- ④パインジュース・酢・油・レモン汁・はちみつ・塩・こしょうを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤①～③を④のドレッシングで和える。