

～つくってみましょう～

10月は、東京都大田区出身のDF（ディフェンダー）
白井 達也選手を紹介します。

コラボ給食メニューは、「たこぺったん」です。



Q1. 給食についての思い出を教えてください。
小学生の時、毎日おかわりジャンケンを楽しみに、勉強を頑張っていました。

Q2. 得意料理は何ですか。また、料理を作るときのこだわりを教えてください。
食材の水分だけで作る無水カレーです。食べるときには、サラダやスープも一緒に食べるなど、バランスよく食べることを意識しています。

Q3. 出身地、出身国の郷土料理や名物料理は何ですか。
出身地東京都大田区で人気の給食メニューに「たこぺったん」があります。

★白井選手は、子どもの頃から苦手な食べ物がなかったそうです。また、バランスよく食べることを意識するなど、食事を大切にしていることがわかります。
みなさんも白井選手のように、好き嫌いをなくいろいろなものを食べて、丈夫な体を作りましょう。

～白井 達也 選手から子どもたちへのメッセージ～

FC今治17番、白井達也です。
僕は給食が大好きで、小さいころから毎日おかわりジャンケンをしていました。
今日紹介するのは、ぼくの出身地、東京大田区発祥の「たこぺったん」という料理です。
この料理は、たこ焼きをつぶして、かき揚げにしたような料理で、すごく食感が良くて、僕も小学校の時はそれを楽しみにいつも待っていました。
ぜひみなさん、いっぱい食べて、給食を楽しんで、いっぱい勉強してがんばってください。
みんなの応援が力になるので、ぜひスタジアムまで試合を見に来てください。

*白井達也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

◎たこぺったん（えびぺったん）

＜材料＞★子ども1人分です★

ゆでだこ（むきえび）	15g
大豆（水煮）	5g
キャベツ	25g
にんじん	5g
コーン	5g
ねぎ	2g
卵	4g
小麦粉（薄力粉）	大さじ1弱(8g)
削り節	少々(0.3g)
塩	少々(0.1g)
水	3cc
油	適宜
おこのみソース	小さじ1

＜作り方＞

- ①たこは薄切りにする。（えびは粗みじん切りにする。）
- ②大豆は粗みじん切りにする。
- ③キャベツは粗みじん切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ④①～③、コーン、削り節、卵、小麦粉をよく混ぜ、水を加える。（水は調整しながら入れる）
- ⑤たこ焼きよりやや大きめに丸めて、平らにし、低温の油で揚げる。
- ⑥揚げた⑤にソースをかける。

10月のコラボ給食「たこぺったん」は、たこ焼きを給食でも提供できないかと東京都大田区の学校給食で考案されたメニューです。
たこについては乳幼児は咀嚼しにくく、誤嚥を防ぐため、保育所給食ではえびを代用したメニューにしています。