

～つくってみましょう～

3月は、しまなみ野外学校のスタッフとして、山や川、海などの自然と親しむイベントの企画・運営で活躍する河崎 梨乃さん（松山市出身）を紹介します。コラボ給食メニューは、「肉じゃが」です。



Q1. 子どもの頃に好きだった給食メニューを教えてください。
あげパン、わかめごはんやチャーハン、肉じゃがです。

Q2. 得意料理は何ですか。こだわりはありますか？
みそ汁です。だしは、昆布やかつおからとっています。
調味料も自然発酵でできたみそやししょうゆを使っています。

Q3. 今のお仕事を志したきっかけを教えてください。
自然と人をつなげる人になりたいと思ったのがきっかけです。

★河崎さんは、企画したイベントに参加した子どもたちが、自分でやってみようとチャレンジしている姿や心から楽しそうに笑っている姿、何かをつかんで表情が変わる瞬間を見ると幸せを感じるそうです。

引用：今治市学校給食栄養士会作成 給食だより2024年3月号

～河崎 梨乃 さんから子どもたちへのメッセージ～



写真提供：FC今治

FC今治の河崎梨乃です。私はしまなみ野外学校のスタッフをやっています。FC今治は、サッカーの事業だけではなく、教育事業もたくさん行っています。しまなみ野外学校の活動では、子どもたちと海や山や川、キャンプに行ったり、日帰りで楽しんだり、そういった活動をしています。もしかしたら、みんなのクラスにも参加してくれている子たちがいるかもしれません。私がこの会社に入ったのは、人と自然をつなげるそんな人になりたいと思ったからです。そんな私が選んだコラボ給食は、「肉じゃが」です。肉じゃがというと、私はお母さんの顔が浮かんだり、おばあちゃんの顔が浮かんだり、家族団らんの風景が思い浮かびます。私たちの活動も、FC今治の活動も、そんなみんなの心のふるさとなるような活動をしています。温かいスタッフがたくさん待っていますので、ぜひサッカーの方にも、しまなみ野外学校の活動にも遊びに来てください。

*河崎梨乃さんのメッセージ動画より、抜粋（一部編集）しています。

◎肉じゃが

＜材料＞★子ども1人分です★

牛肉または豚肉	25g
じゃがいも	60g
にんじん	20g
玉ねぎ	30g
糸こんにゃく	20g
グリーンピース	5g
油	小さじ1/2
うすくちしょうゆ	小さじ2/5
こいくちしょうゆ	小さじ2/5
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1/4
だし汁（かつお）	50cc

＜作り方＞

- ①肉は食べやすい大きさに切る。
 - ②じゃがいもは皮をむき、2cm角に切る。
 - ③にんじんは1cm幅のちょう切りにする。
 - ④玉ねぎはくし切りにする。
 - ⑤糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
 - ⑥グリーンピースはさっとゆでておく。
 - ⑦鍋に油を熱して、肉を炒め、色が変わってきたら、②～④をを加え、最後に⑤を入れる。
 - ⑧油がなじんだら、調味料とだし汁を加え、沸騰したら弱火で20～30分程度煮込む。途中、じゃがいもが柔らかくなってきたところで、グリーンピースを加えておく。
- ※だし汁は作る分量によって、加減してください。

保育所で定番の肉じゃがです。肉じゃがのほかに、筑前煮やひじきの炒り煮、切干大根の炒め煮などの煮物は、子どもたちに人気で、よく食べてくれます。