

～つくってみましょう～

7月は、兵庫県出身のDF（ディフェンダー）

竹内 悠力選手を紹介します。

コラボ給食メニューは、「ごろごろかぼちゃのみそ汁」です。



Q1. 給食についての思い出を教えてください。

毎日余った給食をじゃんけんしたり、少しでも多く盛ってもらったり
沢山食べていました。

Q2. 苦手だった食べ物を、どのように克服しましたか？

食わず嫌いはもったいないので、一度どんな味が食べてみることで
もしかしたら苦手じゃないかもしれないし、それでも苦手な場合は
無理せずに違う食べ物で栄養を補えばいいと思ってました。
また、成長するにつれて味覚の変化もありました。

Q3. 今治市の好きなお店やいいところを教えてください。

人が温かいところが特にとても素敵だと思いました。食事をしていたり、
買い物をしている最中にも応援しているよと声を掛けていただくことがあり、
日頃からパワーをいただいています。

～竹内 悠力選手から子どもたちへのメッセージ～

FC今治背番号24番ディフェンダー竹内悠力です。
今月のFC今治コラボメニューは「ごろごろかぼちゃのみそ汁」です。
ぼくの好きなかぼちゃがたくさん入った味噌汁をぜひいっぱい食べてく
ださい。
そして、アシックス里山スタジアムにも試合を見に来てください。お願
いします。

*竹内悠力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

◎ごろごろかぼちゃのみそ汁

〈材料〉★子ども1人分です★

豚肉	10g
かぼちゃ	40g
干しいたけ	1g
たまねぎ	15g
にんじん	5g
なす	5g
厚揚げ	8g
いわし（だし用）	5g
麦みそ	小さじ1

〈作り方〉

- ①豚肉を食べやすく切る。
- ②かぼちゃを一口大に切る。
- ③干しいたけは水でもどして干切りにする。
- ④たまねぎを細切り、にんじんをいちょう切り、
なすをいちょう切り、厚揚げを短冊切りにする。
- ⑤だし汁で、かぼちゃ以外の材料を柔らかくなるまで
煮る。
- ⑥⑤の野菜が柔らかくなったら、かぼちゃをくわえて煮る。
- ⑦かぼちゃが柔らかくなったらみそを溶かし入れる。

★いりこだしのとり方

分量：水5カップ（1リットル）いりこ30g（大人6人分程度の汁物の量です。）

- ①いりこは、頭と内臓をとり、水に入れる。
- ②火にかけ、しばらく沸かしてから、いりこを取り出す。