



# ～つくってみましょう～

1月は、<sup>わかやまけんしゅつしん</sup>和歌山県出身の <sup>うめき れい せんしゆ</sup>梅木 怜 選手を紹介します。  
 コラボ給食メニューは、「<sup>とりにく</sup>鶏肉のオーロラソース」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？  
 鯨の唐揚げ・ナポリタン・フルーツポンチです。

Q2. 子どもの頃に苦手だった食べ物がありますか？  
 ずっとゴーヤが苦手です。

Q3. 今治市の好きなおところやいいところを教えてください  
 街並みが好きです。生まれ育った和歌山県ととても似ているからです！

## ～梅木 怜選手からこどもたちへのメッセージ～

みなさんこんにちは。FC今治の梅木怜です。  
 給食の思い出は、よくおかわりをしていたことです。  
 食事で気を付けていることは、好き嫌いせずに食べるということです。  
 もうすぐ、2025シーズンが始まります。  
 みなさんぜひ、アシックス里山スタジアムへ応援に来てください。

\*梅木怜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

### ◎鶏肉のオーロラソース

〈材料〉★子ども1人分です★

鶏もも肉	30g
しょうゆ	小さじ1/6
小麦粉	小さじ1
片栗粉	小さじ2
じゃがいも	30g
油（揚げ用）	適量
根深ねぎ	3.6g
しいたけ	3.6g
油（炒め用）	少々
砂糖	小さじ1/3
はちみつ	小さじ1/3
ケチャップ	小さじ2/3
トマトピューレ	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ2/3
水	小さじ1/5
ごま	少々

〈作り方〉

- ①鶏もも肉は小さめの一口大に切り、しょうゆで下味をつける。
- ②芋は皮をむいて、2cm角に切り、水気を切っておく。
- ③ねぎは小口切り、しいたけは、1/4に切りスライスし、炒める。
- ④③に調味料と水を加え、ひと煮立ちさせておく。（たれ）
- ⑤鶏肉とじゃが芋に小麦粉・片栗粉を混ぜたものをまぶし油で揚げる。（じゃがいもは素揚げでも可）
- ⑥⑤の油を切り、④をからめ、ごまを振る。

\*お肉とじゃがいもを盛り付け、タレをかけてもいいです。

※今回のコラボメニューは、「くじらのオーロラソース」でしたが、保育所給食では、献立名・材料をくじらから鶏肉に変更しております。

\*コラボ給食メニューは今治市学校給食栄養士会が作成したものです。  
 保育所給食に合わせて一部分量を変更しております。