



～つくってみましょう～

1月は、^{わかやまけんしゅつしん}和歌山県出身の ^{うめき れい せんしゆ}梅木 怜 選手を紹介します。
 コラボ給食メニューは、「^{とりにく}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. 今治市の好きなお店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。