

～つくってみましょう～



×



令和7年11月

11月は、千葉県出身の GK（ゴールキーパー）^{うえだしゆんすけ}植田峻佑 選手を紹介します。
コラボ給食メニューは、「ほうれん草^{そう}と豚肉^{ぶたにく}の生姜炒め^{しょうがいた}」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？

揚げパン、春巻き、カレーです。

Q2. 給食についての思い出を教えてください。

牛乳やヨーグルトをいらない人に聞いて先約をとるのに必死でした。

Q3. 苦手だった食べ物を、どのように克服しましたか？

栄養価の高いものだと知ってから少しずつ我慢して食べるようにしていたら、苦手意識がなくなっていました。

Q4. 今治市の好きなどころやいいところを教えてください。

夢スタジアムから見渡す今治市の街並みです。
朝一も夕暮れ時もどっちも綺麗でみるたびに心が穏やかになります。

背番号47番、植田峻佑です。

今回は僕のコラボ給食です。昔は、ほうれん草が大嫌いでしたが、サッカーでプロになるために栄養価の高いほうれん草も食べたほうがいいのかと言われて、それから少しずつ食べていたらいつの間にか苦手意識がなくなっていました。

おいしい給食をいっぱい食べて、まずは身体を大きくして元気もりもりで楽しんでください。

植田峻佑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



◎ほうれん草と豚肉の生姜炒め

〈材料〉★子ども1人分です★

豚もも肉（生姜焼き用）	60g	
酒（下味用）	少々	
しょうが（下味用）	少々	
たまねぎ	40g	
干しいたけ	1g	
A	しょうが	少々
	みりん	小さじ2/3
	しょうゆ	小さじ2/3
ごま油	小さじ1	
ほうれんそう	20g	

〈作り方〉

①しょうがは、すりおろす。

豚肉は、酒としょうがで下味をつける。

たまねぎは薄切り、ほうれんそうは下茹でし食べやすい大きさに切る。干しいたけは、水で戻して薄切りにする。Aを、混ぜ合わせておく。

②フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を炒める。

色が変わってきたら、たまねぎ、干しいたけ、最後にほうれんそうを入れる。

③Aを入れて、よく炒める。

*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。