

～つくってみましょう～



×



令和7年9月

9月は、兵庫県出身のFW（フォワード）^{かわまた ゆづき}川又 柚月 選手を紹介します。

コラボ給食メニューは、「八宝菜」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？

八宝菜、わかめご飯、シチューです。

Q2. 今治市に来て食べた物で、おいしかった物を教えてください。

焼き豚玉子飯です。

ボリュームで味が濃くて卵がトロとしてとてもおいしかったです！



背番号29番、川又柚月です。

小学生の頃、友達と牛乳早飲み競争をしたり、他の学年の人と一緒にごはんを食べるなかよし給食というものがあり、とても楽しく、私は給食の時間が大好きでした。私たちの体は、食べたものでつくられています。楽しく、おいしく、たくさん食べて、健康な体で過ごしていってもらえたらいいなと思います。

私たちもたくさん食べて、頑張るので、ぜひスタジアムに足を運んでくださると嬉しいです。

川又柚月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

◎八宝菜

＜材料＞★子ども1人分です★

豚もも肉	40g
里芋	12g
にんじん	10g
たまねぎ	20g
小松菜	20g
しいたけ	4g
しょうが	少々（0.4g）
油	小さじ1/2
ごま油	少々（0.2g）
砂糖	少々（0.6g）
酒	小さじ1/5
みりん	小さじ1/6
うすくちしょうゆ	小さじ1/2弱
オイスターソース	少々（0.5g）
食塩	少々
こしょう	少々
鶏ガラだし汁	小さじ1/2
片栗粉	少々（0.8g）
水	40cc

＜作り方＞

- ①里芋はいちょう切り、にんじんはせん切り、たまねぎはスライス、小松菜は1cm長さ、しいたけは半分に切ってからスライスにする。
- ②しょうがはすりおろす。
- ③かっこの調味料を合わせておく。
- ④フライパンに油を引いて熱し、豚肉と①の野菜を火が通りにくいものから順に炒める。
- ⑤全体に油が回ったら分量の水とおろししょうが、合わせた調味料を加えてさらに加熱する。
- ⑥水溶き片栗粉（水は分量外）でとろみをつける。

「八宝菜」の「八」は、8種類の具材を意味するのではなく、数が多いことを表し、たくさんの美味な具材を使った料理という意味だそうです。

今回のコラボ給食は、秋から冬にかけて旬を迎える里芋を使った八宝菜です。とろとした餡とねっとりとした里芋の食感がクセになるおいしさです。

エビ、きくらげ、ピーマン、ヤングコーンなどを加えると、プリプリ、シャキシャキした食感を楽しめます♪

*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を変更しております。