

～つくってみましょう～



×



令和8年2月

2月は、大阪府出身の藤井 志保 コーチを紹介します。

コラボ給食メニューは、2月はお休みです。

Q1. 出身地、出身国の郷土料理や名物料理は何ですか？

たこ焼きです！給食に出てくることもありました。

Q2. 料理を作るとき、こだわって作っている点を教えてください。

料理するのはリフレッシュにもなるので大好きです。
鼻歌を歌いながら楽しんで作ります。

Q3. 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。

いもたき、美味しかったです！あったかいのをみんなで食べるのも良かったです。

Q4. 今治市の好きなところやいいところを教えてください。

今治は自然が豊かで、人も優しく、素敵な場所です。
海も川も山も綺麗で癒されます。食べ物も美味しいです。

FC今治のスクールコーチの藤井志保です。みんなからは志保コーチと呼ばれています。私は給食を食べるのが凄くゆっくりでした。なので、クラスでいつも一番最後まで食べていました。ただ、先生によく噛んで沢山食べることはいいことだねと言われてもらってました。それが、給食の思い出です。いもたきは、私が今治にきて初めて食べた料理です。あったかくて凄く美味しい料理だと思いました。みんなもぜひ温まって沢山食べてください。

藤井志保選手のメッセージ動画より、抜粋（一部編集）しています。



◎いもたき

＜材料＞★子ども1人分です★

鶏もも肉	25g
さといも	50g
にんじん	20g
油揚げ	10g
しいたけ	10g
ゆでうどん	50g
万能ねぎ	2g
中華だし（顆粒）	少々
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1弱
水	120ml

＜作り方＞

- ①鶏肉は、一口大に切る。さといもは、皮をむき、一口大に切り、下ゆでする。にんじん、油揚げは、短冊切り、しいたけは、薄切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ②水を入れた鍋を温め、調味料を加える。
- ③②に万能ねぎ以外の具材を加え煮る。
- ④最後に万能ねぎを散らす。

保育所給食では鶏ガラからだしをとっています！
鶏ガラでだしをとる時は1人30gが目安です。
水の量は調整してください♪

写真提供：FC今治

*保育所給食2月のメニューからレシピを載せています。
ご家庭でも作ってみてください♪