

～つくってみましょう～



×



令和8年3月

3月は、高知県出身の助村 凛太郎すけむら りんたろうコーチを紹介します。

コラボ給食メニューは、3月はお休みです。

Q1. 子どもの頃に好きだった給食メニューを3つ教えてください。

米粉パン、わかめご飯、フルーツポンチ

Q2. 得意料理は何ですか？また、料理を作る時、こだわっている点を教えてください。

豚のしょうが焼き。焦がさないように目を離さないこと。

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。

焼豚玉子飯。このおいしさを作れるようになりたい！

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。

今治の人がいい人で「J1あがってね」などの応援の言葉をかけてくれるところ。

FC今治ホームグラウンドグループに所属する助村凛太郎です。みんなが今通っている学校にサッカー教室をしに行ったり、みんなに来てもらうスクール教室や、土曜日、日曜日などはイベントを主にやっています。しょうが焼きに使われているしょうがは、免疫効果など色んないいところがあるので、いっぱい食べて大きく元気になって、また次はスクールとかイベントとかで会えることを楽しみにしています。

助村凛太郎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

### ◎しょうが焼き

〈材料〉★子ども1人分です★

豚肉	60g
すりおろししょうが	少々
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
たまねぎ	20g
もやし	20g
キャベツ	20g
にんじん	10g
ピーマン	7g
油	適量

〈作り方〉

- ①豚肉、野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を入れ中火で熱し、豚肉を入れて炒める。
- ③肉の色が変わったら、野菜を加えて炒める。
- ④調味料を加え、炒め合わせる。

保育所給食のしょうが焼きは、お野菜たっぷりです。  
ぜひご家庭でも作ってみてください♪

\*保育所給食3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♪