まいはらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活 を送れていますか?給食 の献立を参考に、ご家庭 での食事を見直してみて ください。

2月9日(木)の給食



ビビンバチャーハンは、給食初登場のメニューです。 キムチのほどよい辛さとうま味が食欲をそそり、幼稚園 から中学校まで、多くの子どもたちに大好評でした。キ ムチには、お腹の調子を整える乳酸菌が多く含まれてい ます。また、辛み成分である「カプサイシン」は体内で 新陳代謝を促進させ、脂肪を燃焼させるはたらきもある のです。ご家庭でもぜひお試しください。



かれ(サベル)	•••••		
米	260g	「しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1g	塩	小さじ1
中華風だし(粉末)	小さじ1g	Aこしょう	少々
牛もも肉	40g	ごま油	少々
にんじん	40g	し中華風だし(粉末)	小さじ1g
ねぎ	40g	油	大さじ1
キムチ	80g	短冊たまご	40g

作り方 ••••

- ①米、ごま油、中華風だしを加え、炊飯する。
- ② にんじんは千切り、ねぎは小口切り、牛もも肉は 2cm位に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、次に野菜を入 れて炒める。火が通ったらAの調味料、キムチ、短冊 たまごを加えて味を調える。
- ④③に①の炊いたごはんを入れて混ぜ合わせる。



ふくらはぎを 引き締め体!

ふくらはぎを引き締めることで、足を美しく見 せ、そして健康的な美しい歩き方ができます。

そして、ふくらはぎは、「第2の心臓」と呼ばれ、 下半身に下がった血液を循環させる機能を持った 筋肉でもあります。実は一般的なウォーキングも この部分を動かすことが目的になっているなど、 本当に重要な筋肉です。簡単なトレーニングです ので、ぜひ挑戦してください!

『ふくらはぎのエレベーター運動』

ふくらはぎ「腓腹筋」のトレーニング

【トレーニングの方法】

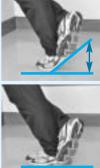
- ①手をテーブルなどで支え、足の位置を60cm程度離す。
- ②片足を反対側の足首に乗せ、一本足の状態にしま す。(足首に負荷をかける)
- ③その状態でかかとを上げ下げします。
- ④1日に1セット15~20回×3セットを目安におこ なう。

【ポイント】

- かかとを上げた時に一度静止すると効果的。
- 足の位置を支えから離すほど効果UP。

日やってみてましょう





お問い合わせ スポーツ振興室(ルッチプラザ内) **☎**55-8020 **3**55-4556