

まいばらん 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。



お試し
メニュー



ビビンバチャーハン

材料（4人分）

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	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。
- ④ ③に①の炊いたごはんを入れて混ぜ合わせる。

スポーツアドバイザー
遠山 汎



ふくらはぎを 引き締めよう

ふくらはぎを 引き締めよう！

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。

料理を作りながら
毎日やってみよう



お問い合わせ

スポーツ振興室（ルッチプラザ内）
☎55-8020 ☎55-4556