

# まいばらんす 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。

## 4月18日(月)の給食



子どもたちの好きなケチャップ味なので給食でも人気のメニューのひとつです。

給食では、「ブロッコリーのおかかあえ」を添えています。ご家庭でも、肉料理には野菜のメニューを添えていただくとバランスのよい献立になります。



お試しメニュー



## 鶏肉のケチャップあえ

材料 (4人分).....  
 鶏肉 240g しょうゆ 小さじ2  
 片栗粉 適量 三温糖 大さじ1弱  
 揚げ油 適量 ウスターソース 小さじ1弱  
 トマトケチャップ 小さじ8

作り方.....  
 ① 鶏肉を20g位にカットして、片栗粉をまぶします。  
 ② ①を180度に熱した揚げ油であげます。  
 ③ 鍋にトマトケチャップ、しょうゆ、三温糖、ウスターソースを入れ、一煮立ちします。  
 ④ ②に③をからめます。

# ひろしの！ まるごと！ 引き締めたい！

新連載！！

## ～ダイエット、メタボリック対策～

質問

あなたは実年齢より若くみられることが多い。○か×か？

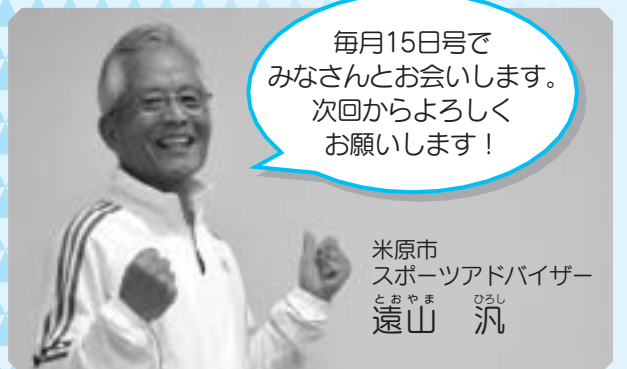
実際の年齢よりも若く見られる人、老けて見られる人の違いはどんな点にあると思いますか？

服装や化粧などの表面的なものではなく、確かな「若さ」を印象づける人は体力のレベルが高い人(全身の筋力や持久力を保ち続けている人)だと思いませんか？

このコーナーでは、「若く見られる人の特徴」はすべて体力に関係していると考えたうえ、実年齢より「若くみられる」ためのトレーニングや気になる部分の引き締めトレーニングなどもご紹介していきます。たとえば・・・

- ★ わき腹の引き締めるための腹斜筋 みくしやまん
- ★ 顔の表情を作る筋肉
- ★ 二の腕のたるみをとる筋肉 などなど

短時間に無理せず実践できるトレーニングをお伝えし、「最近いきいきしてるね」と聞かれるような体と心の変化を目指したコーナーにしたいと考えています！



毎月15日号でみなさんとお会いします。次回からよろしくお願ひします！

米原市  
 スポーツアドバイザー  
 遠山 汎 とよやま ひろし

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