



おしりの引き締め体！

若く美しく変化しよう

おしりを引き締め体！ その2(全3回)

今回もおしりを引き締めます！おしりを引き締めると腰が高く見えますので、姿勢を保ち見た目も美しくなりますよ。また、今回のトレーニングは股関節の筋肉を柔らかくする効果もあり、歩行の姿も美しくなります。

簡単なので、ぜひ挑戦してください！

『バイク乗り』トレーニング

動かす側のヒザを大きく回すことを意識してやってみましょう！

【トレーニングの方法】

- ①伸ばした両手を壁などに当て、体を安定させる。
- ②片足を後ろへ大きく伸ばす。
- ③その足を体の外側へ大きく広げながら前に動かしてください(バイクにまたがるように)
※体の前に来たときのヒザは腰の高さぐらい。
- ④1日に1セット10回×両足を目安におこなう。



【ポイント】

- 写真のような外回りだけでなく、内回りもやってみましょう
- 足首にウエイトをつけるとより効果的！

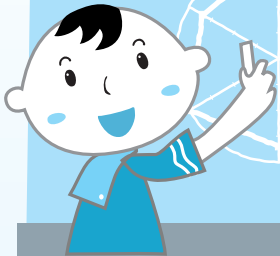
ご案内

「引き締め体」をやってみたい方・やっている方へ
広報まいばら、伊吹山テレビでモデルに挑戦してみませんか。ご応募は広報秘書課(☎52-6627)まで

お問い合わせ

スポーツ振興室(ルッチプラザ内)
☎55-8020 ☎55-4556

まいばらんず 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。

12月13日(火)の給食



給食では、子どもたちにふるさとのお文化を受け継いでもらいたいという思いから、「ふるさと滋養給食」として滋賀県の郷土料理や特産品を味わう献立を取り入れています。今回の「かしのじゅんじゅん」は、昔はお正月やお祭りのごちそうとして食べられていました。「じゅんじゅん」とは、湖北地方に伝わるすき焼きのことで、食材を煮込む音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来します。



お試しメニュー



かしのじゅんじゅん

材料(4人分)

とり肉	100g	しらたき	80g
たまねぎ	160g	生しいたけ	12g
にんじん	60g	ねぎ	30g
はくさい	100g	水	80ml
ささがきごぼう	40g	三温糖	小さじ4
焼き豆腐	120g	しょうゆ	大さじ2
丁子麩	10g	料理酒	小さじ2

作り方

- ① たまねぎはくし型切り。にんじんはいちょう切り。はくさい、ねぎは2cm幅に切る。豆腐は角切り。生しいたけは1/4に切る。
ごぼうはささがきにして水にさらしておく。
- ② とり肉は一口大のサイズに切る。
- ③ 丁子麩は水に戻し、水気を切っておく。
- ④ しらたきは5cm幅に切り、下ゆでしておく。
- ⑤ 油でとり肉、たまねぎ、にんじんをいためる。
- ⑥ 火が通ったら、水を加え、はくさい、ごぼう、しいたけ、豆腐、ねぎ、しらたき、丁子麩を加えて煮る。
- ⑦ 具材が柔らかくなったら、三温糖、しょうゆ、酒で味付けをして煮る。