



# ふりそで！ まるごと！ 引き締め体！ 若く美しく変化しよう

## 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。

### 10月14日(金)の給食



今回の「お豆ときのこのカレーライス」は、秋の味覚「きのこ」を入れたもので、きのこの苦手な子でもカレーライスなら食べやすいと好評です。また、大豆も「畑の肉」と言われるほど良質なたんぱく質を含み、栄養満点。

旬の食材を取り入れるなど、ご家庭でも親子でオリジナルのカレー作りに挑戦されてはいかがでしょうか。



お試しメニュー



### きのこお豆のカレーライス

材料 (4人分)

米	2合	バター	4g	カレールウ	14g
じゃがいも	120g	すりおろしにんにく	小さじ1/2	ウスターソース	大さじ1/2
たまねぎ	160g	しめじ	40g	トマトケチャップ	大さじ1
にんじん	40g	マッシュルーム	30g	ナチュラルチーズ	8g
豚肉	80g	乾燥大豆	24g	水	280ml

#### 作り方

- ① 大豆は前日に水でもどす。(水煮大豆でも可)
- ② 大豆は、少しやわらかくなるまで下ゆでをしておく。
- ③ じゃがいもは2cmぐらいの角切り、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、しめじはほぐしておく。豚肉はスライスを2cm幅ぐらいに切る。
- ④ 鍋にバターとにんにくを入れ、豚肉を炒める。にんじん、たまねぎを入れて炒める。
- ⑤ 水をくわえ、じゃがいも、しめじ、マッシュルーム、大豆を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ やわらかくなったところにカレールウ、調味料を入れて少し煮込み、ナチュラルチーズを入れてひと煮立ちさせる。

## ふりそでをなくし体!<sup>たい</sup>②

今回も、「ふりそで」と呼ばれる、二の腕のたるみを、引き締めるトレーニングを紹介します。

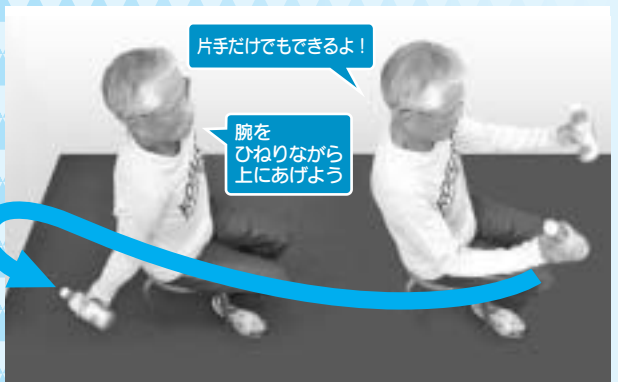
今回はイスに座ったままテレビを見ながらもできる、見た目もペンギンに似てかわいらしいトレーニングです。

### 『ペンギン』さんトレーニング

上腕の筋肉の60%を占める「上腕三頭筋」をかわいらしく、そして機敏な動きで鍛えます。

#### 【トレーニングの方法】

- ① ペットボトルや本など少し重みのあるものを握る。
- ② 両手を体の前に上げる。
- ③ 両手を一斉に体の後ろへ動かす。
  - ・体の後ろ側まで来たら、腕を内回りにひねる。
  - ・ひねったまま、腕を出来るだけ上にあげる。
- ④ 1日に1セット15回×2セットを目安におこなう。



#### 【ポイント】

- 適度な負担がある程度にリズムよくやりましょう。
- 手に持ったものを離さないように注意しましょう。
- 筋肉の動きを意識しましょう。

次回から「ヒップアップ」トレーニングを複数回にわたって紹介します。

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