



# おしりを引き締めよう

若く美しく変化しよう

## おしりを引き締め体! その3(全3回)

一般的なスクワットは単純にヒザを曲げることで、太ももだけを鍛えるトレーニングですが、今回のトレーニングは、足を大きく広げ、おしりを突き出す方法のスクワットです。

太ももはもちろん、おしりの内側が引き締まっていくのがわかります！ぜひ挑戦してください！

### 『おしり突き出しスクワット』

#### 【トレーニングの方法】

- ①直立の状態から肩幅に足を広げる。その左右の足を更に一歩ずつ広げる。
- ②少しヒザを曲げ、おしりを後ろへ突き出す。
- ③手でおしりを支えながら、ヒザを使っておしりの位置を上下させる。このとき、上半身が横にならないように、胸を張って前を向くようにする。
- ④1日に1セット10~15回×3セットを目安におこなう。



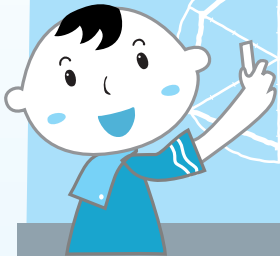
おしりシリーズは3回が最後  
全3回の回数を覚えておきましょう

#### 【ポイント】

- かかとをあげないように
- ゆっくり、おしりを意識しながらやること。

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。

### 1月26日(木)の給食



「子どもたちには、新鮮で、おいしく、安全なものを食べてほしい」という思いから、学校給食では、滋賀県の郷土料理や地域の食材を多く取り入れ、「地産地消」の取り組みを積極的に行っています。「こあゆの南蛮漬け」は琵琶湖でとれたこあゆを使用しました。こあゆは頭から丸ごと食べることができ、不足しがちなカルシウムやたんぱく質、ミネラルも補うことができるので、ご家庭でもぜひお試しください。



お試しメニュー



### こあゆ南蛮漬け

材料 (4人分)

こあゆ	120g	酢	小さじ2弱
塩	少々	砂糖	大さじ1
こしょう	少々	しょうゆ	小さじ1.5
片栗粉	小さじ4	みりん	少々
薄力粉	小さじ2.5	唐辛子 粉	少々
油	適量	水	小さじ2
		たまねぎ	15g

#### 作り方

- ① こあゆは洗って水気を切り、塩・こしょうで下味をつけておきます。
- ② 片栗粉・薄力粉をまぶし、175℃の油で5分揚げ、とりだします。
- ③ たまねぎは薄切りにします。
- ④ 鍋にAの調味料を入れ、火にかけて沸騰したら、たまねぎを加えます。
- ⑤ ④に②を入れてかるく混ぜ合わせる。