

# 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。

## 11月14日(月)の給食



子どもたちに大人気の「おから」で作ったヘルシーなマフィンです。おからは豆腐を作った時の「しぼりかす」で、毎日大量に捨てられてしまっていますが、健康に良い大切な成分をたくさん含んでいます。特に、食物繊維が豊富に含まれていて、おなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。おからを使ったやさしい味わいのおやつをぜひ家庭でもお試しください。



お試しメニュー



## おからマフィン

### 材料 (6人分)

薄力粉	75g	豆乳	65ml
ベーキングパウダー	2.7g	おから	65g
上白糖	50g	バニラエッセンス	少々
バター	35g	粉糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1		

### 作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーはあらかじめふるっておく。
- ② 豆乳、バターは室温にもどしておく。
- ③ バターと上白糖をすりませ、白っぽくなるまでねりませる。
- ④ サラダ油、豆乳、おから、バニラエッセンスを加え、ませる。
- ⑤ あわせた粉類をふるい入れ、ヘラでさっくりとませる。
- ⑥ マフィンカップに流し、6分目くらいまで入れる。
- ⑦ 予熱したオーブンで220℃、13分で焼く。
- ⑧ 焼きあがったら粉糖をふるう。

スポーツアドバイザー  
遠山 汎



# 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1(全3回)

今回から連続で、おしりの筋肉を引き締めます。おしりの筋肉「大臀筋」はいったん衰えると元の状態に戻すには時間のかかる筋肉です。40代頃から顕著に衰えが見えてくるので、「たれじり」と呼ばれないためにも、おしりを引き締めるましょう。

特に冬場のトレーニングは効果的です！

### 「大臀筋」トレーニング

おしりと太ももの間にしわが集まらないように、簡単にできる動きで鍛えましょう。

#### 【トレーニングの方法】

- ① へその高さぐらいに手を置き、体を安定させる。
- ② 片足をしっかり前に上げる
- ③ その足を体の真後ろへ動かし(スピードを出して)できるだけの高い位置まで足を上げる。
- ④ 足を上げた状態で3秒数える。
- ⑤ 1日に片足1セット10回×3セット×両足を目安におこなう。



この状態でおしりを触ってみると引き締まっているのがわかるよ

3秒数える！

#### 【ポイント】

- 上半身はリラックスした状態でやりましょう。
  - 足が横に開かないに、真後ろへ動かしましょう。
- このトレーニングは背中やお腹の筋肉にも効果があるので楽しみ倍増ですよ！来月もお楽しみに！

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