

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。

5月20日(金)の給食



給食では、食べ物の旅として全国の郷土料理や特産品を味わう献立を取り入れています。今回は、大豆の産地で豆腐作りも盛んな群馬で生まれた料理「豆腐めし」を紹介しします。消化がよく、たんぱく質、カルシウムがたっぷりの豆腐に、食物繊維が多いまいたけのあったご飯です。



お試しメニュー



豆腐めし

材料 (4人分)

精白米	300g(2合)	調味料A	
塩	少々	だし汁	60g
濃口しょう油	小さじ1	三温糖	小さじ1強
料理酒	小さじ1弱	濃口しょう油	小さじ2
サラダ油	小さじ1弱	みりん	小さじ1弱
木綿豆腐	200g	料理酒	小さじ1/2
にんじん	15g	サラダ油	小さじ1と1/2
まいたけ	20g		

作り方

- 30分以上浸水した洗い米に、塩、濃口しょう油、料理酒、サラダ油を入れて炊きます。
- 豆腐は、しばらく水をきっておきます。
- にんじんは千切り、まいたけは細めにほぐします。
- 熱した鍋にサラダ油を入れ、②を細かくなるようによく炒めます。
- にんじん、まいたけの順に加え、さらに炒めます。
- 調味料Aを入れ、全体に味が絡むように煮汁がなくなるまで煮ます。
- 炊きあがったごはん①に⑥を混ぜて、できあがりです。

スポーツアドバイザー
遠山 汎



ひろし！ まるごと 引き締め体 若く美しく変化しよう

くびれをつくり体！ その1(全4回)

暑い夏がやってきます。服装が薄手になればなるほど、自身の体型が他人にわかってしまいますね。夏にむけて「くびれ」のある体型を目指し、見た目だけでなく、気持ちも若返りしましょう。

今回は「腹筋」のおススメトレーニングです！！

ふくちよくきん 腹直筋の「静的」トレーニング

腹直筋は体を前後にたおす動きがあり、これを鍛えることでお腹を引き締めることができます。

【方 法】

足の裏全面を床につけた状態で、写真のような体勢を維持します。
(手のひらを膝に乗せるような感覚で10～20秒)
これを1日3～4回繰り返してください。



【ポイント】

- お腹に力を入れていれることを意識する。
 - つま先が浮かばないようにする。
 - 我慢する！
(限界が来ても、さらに1～2秒たえる)
 - 繰り返す際はしっかりと呼吸をすること
- テレビなどを見ながら2週間続けてみてください。
自分の体に変化を感じますよ！

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