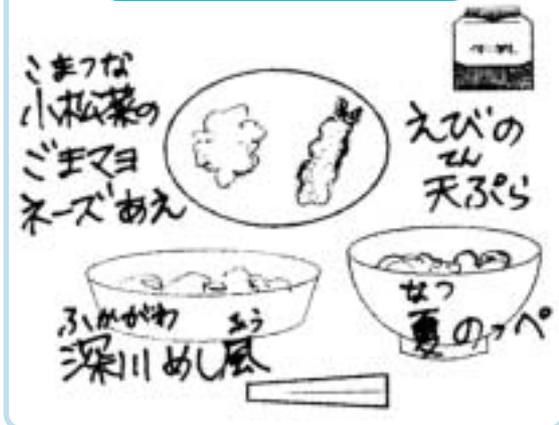


まいばらんす 給食レシピ



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。

7月14日(木)の給食



夏野菜のとうがんやおくらなどが入った、具たくさんでとろみのある汁物です。「のっぺ」の名前の由来は、のっぺりとしたとろみのある料理からきています。夏野菜には、体を冷やす働きがあります。また水分がたくさん含まれているので、汗をたくさんかいた後の水分補給に役立ちます。



お試しメニュー



夏のっぺ

材料 (4人分)

油あげ	20g	おくら	15g
こんにゃく	40g	薄口醤油	小さじ2
にんじん	35g	塩	少々
ごぼう	35g	酒	小さじ1弱
とうがん	60g	こんぶ	5cm角
じゃがいも	80g	花かつお	小袋2パック
ねぎ	15g	水	500cc

作り方

- ① こんぶを水に30分漬けた後、火にかけ、沸騰したらこんぶを取り除き、花かつおを加えてだし汁をとります。
- ② 油あげは短冊切り、こんにゃくは1cm角切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうは乱切りにします。とうがん、じゃがいもはさいの目切り、ねぎは小口切り、おくらは5ミリに切ります。
- ③ ①に煮えにくい食材から順に入れ、煮ます。
- ④ 材料がやわらかくなったら、調味料を加え、味を調べ、ねぎを加えて仕上げます。

スポーツアドバイザー
遠山 汎



おしりの まろごと 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3(全4回)

くびれシリーズも残すところあと2回になりました。みなさんの腰回りは2か月前を比べて変化していますか。後半に突入した3回目の今回は、腰まわりにある4つの筋肉をいっきに引き締めるトレーニングです！！

「ワイパー」トレーニング

おしりにある大殿筋だいでんきんなどを中心にした4つの筋肉を、車のワイパーのような動きで鍛えます。

【トレーニングの方法】

- ① 腰に2つ折りにした座布団をしき、ひざを立てて仰向きになる。
- ② 両ひざを床につけるイメージで両ひざを倒す。これを左右交互に1日20～30回繰り返してください。



ひざをしっかりと床につけると筋肉が伸びているのを感じます

【ポイント】

- 上半身はリラックスして下半身に集中すること
 - 倒した時、お尻が浮きすぎないようにすること
 - 慣れてきたら…
できるだけ早く動くようにしていく
倒した時のひざとかかとの間を広くしていく
- 過去のトレーニングも一緒に実施して、美しい体を目指しましょう！

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