



食丸くん指南書



忍者食丸くんが、みんなが楽しく元気に暮らせるための「食」や「運動」を紹介します。

市食育応援キャラクター
忍者食丸くん

み 箕うどん

材料(5人分)

- うどん ▽中力粉 150グラム ▽塩 3グラム ▽ぬるま湯 60ミリリットル ▽かたくり粉(打ち粉) 少々
- だし汁 ▽厚削り節 12グラム ▽水 720ミリリットル
- 具 ▽鶏小間肉 60グラム ▽サトイモ 120グラム ▽ダイコン 120グラム ▽ニンジン 90グラム ▽シイタケ 60グラム ▽ゴボウ 30グラム ▽なると 30グラム ▽ネギ 60グラム ▽しょうゆ 20グラム

作り方

- 1 中力粉に、塩を入れたぬるま湯を2・3回に分けて加え、よくこね1時間程度寝かす。
- 2 サトイモは半月に切り、水にさらしてあくを抜く。ダイコン・ニンジンは厚めのいちよう切り、シイタケは4分の1に切る。ネギ・ゴボウは斜めに切り、ゴボウは水にさらしてあくを抜く。なるとは薄切りにする。
- 3 厚削りでだしをとる。鶏小間肉・ダイコン・ニンジン・ゴボウを入れ少し煮る。サトイモ・シイタケを入れ柔らかくなるまで煮る。
- 4 打ち粉をして、1を麺棒で薄く延ばし、6センチメートル×4センチメートルの長方形に切り、片側に水をつけて着物のように重ね合わせて押さえる。
- 5 4を5分程度ゆで、水にさらしてぬめりを取り、ざるに上げる。
- 6 3に、ネギ・なるとを加え、しょうゆで味を調え、5を入れ、ふたをしてひと煮立ちさせる。

メニューを考えた 城山西小学校の みなさん



小林実穂さん (栄養士) 町田久子さん (調理員) 加藤恵子さん (調理員)

地元の家庭に伝わる郷土料理の箕うどんを学校給食用にアレンジしたメニューです (小林実穂さん)

うどんの形が名前の通り「箕」(※1)の形になっています。本来は厚めに生地を延ばすのですが、給食では低学年の子どもたちにも食べやすいように薄めに延ばしています。

子どもたちに郷土料理の味を知ってもらうのと同時に、ネギやダイコンなど、学校の給食農園(※2)で育てた野菜もたくさん使っているので、その栽培に関わっていただいた地域の人や先生に感謝の気持ちを持って食べてほしいと思います。

ぜひご家庭でも作ってみてください。

※1 収穫物から不要な小片を吹き飛ばして選別するための農具。

※2 地域などの協力のもと、児童が給食の食材を栽培する農園。



鍋給食メニュー
麦入りごはん / 箕うどん
鍋 / にらまじゅう / 牛乳



▲箕

元気で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

ながら運動で青竹踏み

■効果 脂肪燃焼、血流促進、ストレス解消



1 背筋を伸ばして正面を見る。



2 右足を乗せて青竹を踏む。



3 右足に続き左足も乗せる。



4 右足を元の位置に戻す。



5 左足も戻し最初に戻る。

※はだしで行って痛みを感じた場合は、靴下などを使用しましょう。

自分のペースで、5~10分を目安に行いましょう。背筋を常に伸ばして、呼吸を止めないように、リズムカルに乗り降りしましょう。痛いときは無理をしないようにしましょう。音楽を聞きながらなど、手軽にできるのがポイントです。

市保健センター
健康運動指導士
須藤 進也さん



▽市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)では、保健師・管理栄養士・健康運動指導士が相談や各種教室を通して皆さんの健康づくりをサポートしています。教室・講座などについて詳しくは、15ページをご覧ください。



◎「食丸くん指南書」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◎映写機マークのある写真に、アプリをダウンロードしたスマートフォンまたはカメラ付きタブレットをかざすと、3月上旬から、AR(拡張現実)で動画をご覧いただけます。設定方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ようこそ宇都宮