



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

サツマイモフライ

材料(4人分)

▽サツマイモ 1本(200グラム) ▽小麦粉 大さじ3
▽パン粉 60グラム ▽カレー粉 大さじ2分の1
▽塩 小さじ2分の1 ▽サラダ油(揚げ油) 適量

作り方

- 1 サツマイモの皮をむき、洗ってから、5~7ミリメートルの厚さで輪切りにする(大きいものは、半月かイチオウに切る)。その後、軽く水に浸す。
- 2 ペースト状になるように小麦粉を水で溶き、水気を取った1)に付けて、パン粉を付ける。
- 3 2)を170度の油でキツネ色になるまで、5分程度揚げる。
- 4 塩とカレー粉を混ぜる。
- 5 3)に4)を振りかける。

メニューを考えた
河内中学校の栄養士
金指久美子さん



河内中学校の1年生が総合学習の時間に育てたサツマイモを使ったメニューです。

サツマイモフライは、子どもたちに募集したレシピの中から選びました。このメニューを、河内中学校、岡本小学校、岡本西小学校の3校からなる、河内地域学校園の給食の統一献立として取り入れました。

特徴としては、サツマイモをてんぷらではなくフライにし、カレー粉を加えることで味に変化を持たせました。

子どもたちが、食農体験を通して食べることの喜び、生産者や料理をする人への感謝の気持ちを持ってくれたらいいと思います。

手軽にできるメニューなので、ぜひ作ってみてください。



河内地域学校園
統一献立

▽麦入りごはん▽キーマカレー▽サツマイモフライ▽こんにゃくサラダ▽牛乳

元気で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

ながら運動でストレッチ その2

効果 柔軟性の向上、血流促進、
ストレス解消

首のストレッチ

1 足を肩幅程度に開き、椅子に浅く座る。



2 正面を見ながら、右手で左耳の上辺りを軽く持つ。



3 背筋を伸ばしたまま、右手で右側に少し引く。
※10~30秒程度。反対側も行う

2つの運動を左右10~30秒程度を1セットとして、1日に1~2セットずつを目安に行いましょう。呼吸を止めないように、伸ばしている筋肉を意識してみてください。

テレビを見ながらなど、手軽にできるのがポイントです。

太もも後ろのストレッチ

1 足を肩幅程度に開き、椅子に浅く座る。両手は腰。



2 両足のつま先を前に向け右足を前に出し、つま先を上げて膝を伸ばす。



3 正面を見ながら背筋を伸ばして、体を倒す。
※10~30秒程度。反対側も行う



▽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、16ページへ。

市保健センター
健康運動指導士
須藤 進也さん



◎「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、12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