



# 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

## 妖怪アパートきのこごはん

### 材料(4人分)

- ▽米 3合
- ▽鶏小間肉 120グラム
- ▽油揚げ 24グラム
- ▽ニンジン 60グラム
- ▽シメジ 90グラム
- ▽エノキダケ 60グラム
- ▽干しシイタケ 3グラム
- ▽ナメタケ 48グラム
- ▽酒 小さじ1
- ▽しょうゆ 大さじ2
- ▽食塩 小さじ5分の1
- ▽シイタケの戻し汁 50グラム
- ▽油 小さじ1
- ごはんに入れる調味料
- ▽しょうゆ 小さじ2
- ▽酒 小さじ1

### 作り方

- 1 干しシイタケを水で戻し、千切りにする。戻し汁は捨けない。
- 2 シメジは小房に分け、エノキダケは根元を切り、細かく切る。ニンジンも千切りにする。
- 3 油揚げは軽く湯通しし、細かく刻む。
- 4 フライパンに油を入れ、鶏肉を炒め、ナメタケ以外のキノコ類と油揚げを入れ、調味料で味付けをする。
- 5 炊飯器にといだ米を入れ、干しシイタケの戻し汁と水を合わせ、3合の規定量まで加えてから、酒・しょうゆを加え炊飯する。
- 6 ごはんが炊きあがったら、4とナメタケを合わせる。

## メニューを考えた 上河内地域学校園の みなさん



村山彩さん (栄養士) 坂本治己さん (栄養士) 沼尾しのぶさん (調理員)

## 和食が苦手な子どもも、おいしく食べられるように (坂本治己さん)

「妖怪アパートきのこごはん」は、「妖怪アパートの幽雅な日常」という本から抜粋した、お話給食(※)のメニューのメイン料理です。

ナメタケを入れることで、パサパサとした食感がなくなり、子どもにも食べやすいメニューです。和食が苦手な子どもも、これをきっかけに和食が好きになってくれればと思います。

食事や読書も自分自身の栄養になるものだと思います。この給食がきっかけとなり、子どもたちに自分でいろいろな世界を広げていって欲しいと思います。また、お話給食を通して、親子の会話が広がるよう、ぜひご家庭でも作ってみてください。

※本に出てくる食べ物を給食で楽しむ、給食と図書室がコラボレーションしたメニュー。



お話給食メニュー  
▽きのこごはん / 京風みそ汁 / 焼きサンマ / ホウレンソウのさっぱりあえ / 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1

効果 柔軟性の向上、血流促進、  
ストレス解消

### 胸のストレッチ

1 足を肩幅程度に開き、椅子に浅く座る。



2 両手を後ろで組み、背筋を伸ばして正面を見る。

3 正面を見ながら胸を張り両手を斜め下に引く。  
※10~30秒程度



2つの運動を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。

### 背中ストレッチ

1 足を肩幅程度に開き、椅子に深く座る。



2 両手を前で組み、背中を少し丸くする。

3 ヘソを見ながら、少し後ろに引くイメージで両手と背中を離す。  
※10~30秒程度



▽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、13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、10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 健康 運動