



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

ベジタブルスティック

材料(5人分×2種類)

- ▽小麦粉 240グラム
- ▽粉チーズ 30グラム
- ▽塩 3グラム
- ▽無塩バター 20グラム×2
- ▽ニンジン 80グラム
- ▽ホウレンソウ 20グラム
- ▽乾燥パセリ 少々
- ▽水 大さじ1程度

作り方

- 1 ニンジンはすりおろす。ホウレンソウは茹でてから、軽く水気を取って、すり鉢ですりつぶしてペースト状にする。
- 2 小麦粉、粉チーズ、塩をよく混ぜ合わせ半分に分ける。片方にニンジン、乾燥パセリ、無塩バターを、もう一方にホウレンソウ、水、無塩バターを入れ、生地になじむように混ぜ合わせる。
- 3 それぞれの生地を3ミリメートルぐらいの厚さに伸ばし、スティック状(縦15センチメートル・幅3ミリメートルが目安)になるように切り分ける。
- 4 180度に予熱したオーブンで、12分程度焼く。

メニューを考えた
不動前保育園の栄養士
米川智美さん(左)、
関根美公さん(右)



子どもたちが苦手な野菜も楽しく食べられるように (関根美公さん)

「ベジタブルスティック」は、平成25年度の「給食メニューコンテスト」(*)で最優秀賞をいただいたメニューです。

ニンジンやホウレンソウの匂いが苦手な子どもも食べられるように、粉チーズを使いました。また、ニンジンやホウレンソウのきれいな色がそのまま出るように、すりつぶして生地に練り込むことで、見た目もカラフルになり、楽しく食べられます。

スティック状にしたことで、持ちやすく、ポリポリとした食感も楽しめる、不動前保育園の子どもたちに人気のおやつです。ぜひ、作ってみてください。

※子どもの健全な発育や将来の生活習慣病を予防するため、幼児期から野菜を食べる習慣を身に付けることができるよう、市内の保育園や幼稚園などを対象に実施した、野菜を使った給食メニューのコンテスト。

元気で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

親子でできる「リズム体操」

今回は、この体操の中でも特徴のある動きの一部をご紹介します。

上半身

1 お尻を前後に歩く。



2 両足を上げて、バランスをとりながら、腰を左右にひねる。



3 肩甲骨を意識して、腰が反らないように上体を起こす。

下半身

1 背筋を伸ばして、お尻を真っすぐ下げる。



2 膝をへそまで上げて、肩の高さで肘を伸ばして止める。



普段忙しいお父さん・お母さんに、少しでも運動する時間を作ってもらえたらと思い考えた、親子でできる体操です。

リズムに合わせて動くことでストレス発散になり、知らず知らずのうちにインナーマッスルが鍛えられます。ぜひ、試してみてください。

「親子deスポーツ教室」
講師
鈴木美恵子さん

▽市スポーツ振興財団では、各種スポーツ教室などを通して皆さんの健康づくりをサポートしています。詳しくは、18ページ他をご覧ください。



◎「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、9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 愉快 健康