



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

宮ちゃん焼き

材料(6枚分)

- ▽ごはん 茶わん1杯(約200グラム)
- ▽豚ひき肉 50グラム
- ▽ニラ 1・2本
- ▽キャベツ(大きめの葉) 1枚
- ▽シイタケ 2枚
- ▽おろししょうが(チューブ入りも可) 小さじ1
- ▽かたくり粉 大さじ3
- ▽ごま油 大さじ1
- ▽白ごま 適量
- 付けダレ
- ▽酢 適量
- ▽しょうゆ 適量

作り方

- 1 ニラを5ミリメートル幅、キャベツは5ミリメートル角に切り、シイタケは粗みじん切りにする。
- 2 豚ひき肉を熱したフライパンでパラパラになるまで炒める。
- 3 ごはんをビニール袋に入れ、半分くらいつぶしてから、
2・おろししょうが・かたくり粉を入れて、よく混ぜる。
- 4 3を6等分して丸めた後、平たく形作る。
- 5 お好みで両面に白ごまを付ける。
- 6 熱したフライパンにごま油を引き、中火でふたをして両面を3分程度ずつ焼く。お好みで付けダレに付けて食べる。

メニューを考えた
宇都宮大学の
皆さん



(後列) 小池侑希さん、鈴木真季さん
(前列) 宮澤瑠美さん、高根澤瑠美さん

地場産の野菜を手軽に取れ、減塩効果もあるメニューです(宮澤瑠美さん)

小さい頃、祖母がおやつに作ってくれたものをアレンジし、ニラやキャベツなど、地場産の食材を使ったメニューです。

ニラやショウガの風味、豚肉と干しシイタケのうま味を生かしました。また、酢としょうゆをタレとして使うことにより、混ぜ込むよりも減塩効果があります。

朝食やおやつ、おつまみにと手軽に食べられるメニューなので、ぜひ作ってみてください。

元気で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

親子でできる「体側を伸ばす運動」

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。



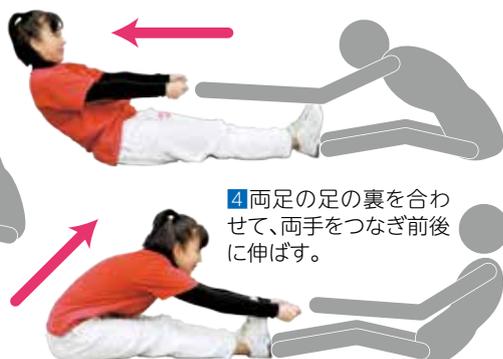
1 両手をつないで横にゆっくり揺れる。



2 大きく揺れて息を吐きながら体側を伸ばす。



3 両手をつないで前後に伸ばす。



4 両足の足の裏を合わせて、両手をつなぎ前後に伸ばす。

体の運動効果だけでなく、親子で心も穏やかになり、笑顔いっぱいになれるようにという思いで作った、体側を伸ばす運動です。

筋肉を伸ばすストレッチにより基礎代謝を上げることでダイエット効果があり、肋骨の下を伸ばすことで呼吸機能を向上させる効果もあります。ぜひ、試してみてください。

健康運動指導士
糸井 優子さん



◎「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、2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