

食育だより 5月号

食事時の姿勢について知ろう

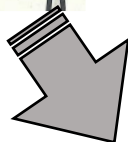
食事をするとき、どんな姿勢で食べていますか。よい姿勢で食べることは、見た目が美しいだけでなく、消化が良くなるといった利点もあります。食事時の姿勢を見直し、正しい姿勢で食事をする習慣を身に付け、楽しく食事ができるようにしましょう。

<悪い姿勢と正しい姿勢>

食事中、こんな姿勢をしていませんか？



- ・背中が丸くなっている
- ・ひじをついている
- ・前かがみになっている



身体の中では
こんなこと
になっています…

姿勢が悪いとお腹が
圧迫されるので、胃や腸
の働きが悪くなり、消化
がしにくくなります。そ
のため、食後にお腹が重
たくなったり、痛くなっ
たり、便秘になったりし
てしまいます。



正しい姿勢で食事をしよう



ひじ、こし、ひざが
90° になるとよい

～正しい姿勢への道～

- その1 机に向かって真っすぐ座る
- その2 いすに深くこしかける
- その3 足は床に着ける
- その4 食器を手を持って食べる

メニュー紹介

「オーロラチキン」

～ 材 料 (4人分) ～

- 鶏もも肉・・・1枚
- 酒・・・小さじ1
- A おろししょうが
・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ2
- かたくり粉・・・大さじ2
- じゃがいも・・・中1個
- ピーマン・・・中1個
- にんじん・・・中1/2本
- 揚げ油・・・適量

- <オーロラソース>
- 白みそ・・・大さじ1
 - 砂糖・・・大さじ1と1/2
 - カレー粉
・・・小さじ1/2
 - トマトケチャップ
・・・大さじ3
 - 塩こしょう・・・少々

白みそを使ったオーロラソースがポイントです。
みその風味とカレー粉のスパイスがおいしさを引き立たせます。

～ 作り方 ～

- ① 鶏もも肉は1.5cm角に切り、Aの調味料で下味をつけてから、かたくり粉をまぶす。
- ② じゃがいもは1cm角に切り、水にさらしてから、しっかり水気を切っておく。
- ③ にんじん、ピーマンは1cm角に切る。
- ④ 揚げ油を150℃に熱し、①②③の順番に揚げる。
- ⑤ 小鍋にオーロラソースの材料をすべて入れ、中火で焦げないように煮立てる。
- ⑥ ④に⑤をからめて出来上がり。