



# 食育だより

2015年10月

## 正しい姿勢で食べていますか？

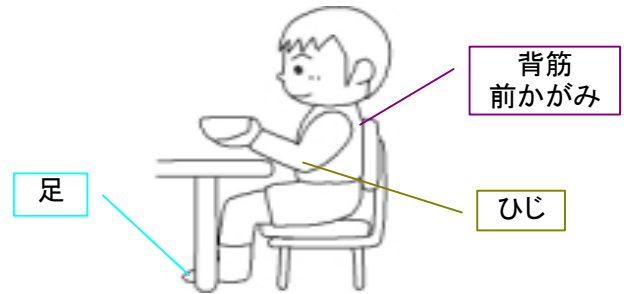
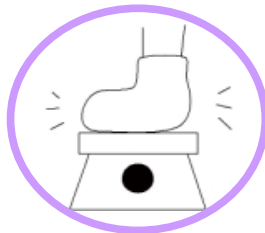
正しい姿勢で食べることはマナーの基本です。ひじをついたり、前かがみになって食べる姿勢は周囲の人に良い感じを与えません。正しい姿勢で食べることでしっかりと噛むことができ、消化もよくなります。

### 食べるときの姿勢チェック

- 背筋を伸ばしていますか？
- ひじをついていませんか？
- 前かがみになっていませんか？
- 足をぶらぶらさせていませんか？

姿勢が悪い場合は、食卓や椅子の高さが体格に合っているか確認しましょう。

足が床につかない場合は足置きなどを利用すると正しい姿勢が保てるようになります。



(使用イラスト：株式会社アドム「わんぱくランチWeb」)

～アイコーメディカルの人気メニューのご紹介～

## さばのみそかけ



赤みそになじみのない地域でも人気のメニューです。赤みそには鉄分が豊富に含まれています。おいしくて栄養面でも魅力的な一品です。

### 【材料(1人分)】

さば (50~70g)	一切れ
赤みそ	3.6 g
上白糖	2.8 g
料理酒	1.8 g
みりん	1.8 g

### 【作り方】

- ① さばは料理酒をふって素焼きにします。
- ② 鍋に料理酒とみりんを入れ強火で加熱し、煮きります。
- ③ 煮きったら火をとめ、赤みそを少しずつ入れて溶かします。
- ④ 赤みそが溶けたら上白糖を入れ、全体をまんべんなくかき混ぜます。
- ⑤ 再び弱火にかけながらかき混ぜ、全体になめらかになってとろみがでたら完成。

焼きあがったさばにかけたら、「さばのみそかけ」のできあがりです。

