

ラボらぶ通信 4月号

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。新しい学年、クラス、先生、お友達と不安やドキドキが沢山の毎日ですね。お子様の健やかな成長のために、今年度も安全でおいしいお弁当づくりを目指し、努力してまいりますので、ご理解とご協力をお願い致します。

栄養士からの一言

お弁当を通して、生きることに欠かせない「食」について、多くのことを発信していきたいと思っています。

食べる喜び、作る楽しさをみなさんと共有できれば嬉しいです。どうぞ、今年度もよろしくお願い致します。

栄養士 菊地 あゆみ



カフェテリアリーダーからの一言

いつも子供たちの笑顔をかべながら、そして、お弁当の時間が楽しみになるように頑張っています。お弁当箱が空になって返ってきたときは、作り手冥利につきます！明日もガンバロウ♪と。

鈴木 雅子

こんにちは。カズ姉です。お母さま方のお弁当にはかなわないと思いますが、おいしい！って言ってもらえるよう努力と工夫を重ねて頑張っています。

井上 和代

お弁当・ランチ・イベント etc. 皆さんに喜んで頂きたい！心を入れてスタッフ一同頑張っています。お気軽にご利用してください。

酒井 久美



<心と体を強くする食べ方>

新年度になり、新しい環境に少しずつ慣れていこうと頑張っているはじめの頃は、体の抵抗力がいつもより少し弱くなっています。そんなときに、体を守ってくれるのは、食べ物に含まれる栄養と十分な睡眠と休養です。

食べ物の働き

1. 体をつくり、弱った部分を修復する。
2. 体を動かすエネルギーとなる。
3. 体の調子を整え、病気から守る。

タンパク質は、体を作る栄養素。動物性、植物性をバランスよく摂取。



炭水化物や脂質は、体を動かし、考えるエネルギーになる栄養素。



主にビタミンは、体の調子を整え、病気になりにくい体にします。



バランスの良い食事と十分な睡眠と休養が得られると「うれしさ」を強く感じられるようになり、その「うれしさ」が免疫力を高めるホルモンをアップさせ、病気やストレスに負けない力が上がります。一年の中でも不安や緊張の多いこの時期、心と体を強くする「食べ物」とともに、睡眠、休養が十分とれるよう心がけて下さい。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表

4/12(火)～4/28(木)

日付	メニュー	原材料	アレルゲン
12(火)	鶏の唐揚げ	精白米、鶏肉、ミニトマト、サラダ菜、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油	
	南瓜のスイートサラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、塩、酢	
	パイナップル	パイナップル	
13(水)	生姜焼き	精白米、豚肉、キャベツ、ミニトマト、パセリ、酒、みりん、醤油、生姜、サラダ油	卵
	ひじきの煮物	ひじき、人参、油揚げ、ミックスピーズ、醤油、みりん、酒、砂糖、サラダ油	
	炒り卵	卵、砂糖、醤油、青のり、煮干し、鰹節、片栗粉、サラダ油	
14(木)	鶏メンチカツ	精白米、スパゲッティ、鶏肉、玉ねぎ、卵、小麦粉、パセリ、トマトケチャップ、マヨネーズ、キャベツ、パン粉、おから、味噌、塩、こしょう、みりん、ソース、サラダ油	小麦卵
	切干大根	切干大根、人参、油揚げ、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、煮干し、鰹節	
	スナップエンドウのおかか和え	スナップエンドウ、鰹節、醤油	
18(月)	回鍋肉	精白米、豚肉、キャベツ、ピーマン、ねぎ、生姜、にんにく、甜麺醤、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	
	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、塩、こしょう、酢	
	みかん寒	みかん缶、ミカンジュース、寒天、砂糖	
19(火) 食育の日	エンドウ豆ごはん	精白米、えんどうまめ、酒、塩	卵
	竹の子入つくね/新キャベツの浅漬け	鶏肉、竹の子、卵、生姜、ねぎ、サラダ菜、酒、塩、醤油、みりん、片栗粉、砂糖、サラダ油、キャベツ、きゅうり、塩	
	桜団子	白玉粉、水、砂糖、桜の花の塩漬け、小豆	
20(水)	白身魚の香草パン粉焼き	白身魚、じゃがいも、サニーレタス、パセリ、レモン、パン粉、にんにく、チーズ、オリーブ油、トマトソース、塩、サラダ油	小麦卵
	わかめのおかか炒め	わかめ、鰹節、生姜、オリーブ油、醤油	
	煮豆	うずら豆、砂糖、食塩	
21(木)	チンジャオロース	精白米、豚肉、パプリカ、ピーマン、竹の子、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、オイスターソース、砂糖、ガラスープ、塩、こしょう、片栗粉、ごま油	卵
	さつま芋のレモン煮	さつまいも、砂糖、酒、塩、レモン	
	人参のシリンリ	人参、卵、砂糖、酒、醤油、ごま、ごま油	
22(金)	煮込みハンバーグ	精白米、マカロニ、合いびき肉、豆腐、卵、パン粉、しめじ、トマト缶、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、片栗粉、ナツメグ	小麦卵
	長芋のカレー揚げ	長芋、カレー粉、ターメリック、塩、こしょう、サラダ油	
	蒸し野菜	人参、ブロッコリー、塩	

日付	メニュー	原材料	アレルゲン
25(月)	炊き込み炒飯	精白米、豚肉、ねぎ、椎茸、にんにく、卵、小ねぎ、紅ショウガ、醤油、砂糖、みりん、酒、ガラスープ、サラダ油、ごま油、酒、塩、こしょう	小麦卵
	揚げ餃子	豚肉、餃子の皮、玉ねぎ、キャベツ、にら、サラダ菜、ミニトマト、醤油、砂糖、オイスターソース、ごま油、サラダ油	
	大根の浅漬け	大根、大根の葉、塩	
28(木)	豚肉の帯広風炒め	精白米、豚肉、レタス、醤油、みりん、酒、砂糖、小麦粉	小麦
	ラタトゥイユ	ベーコン、なす、南瓜、玉ねぎ、トマト缶、コンソメ、オリーブ油、にんにく、塩、こしょう	
	小松菜ののりあえ	こまつな、のり、醤油、みりん、砂糖、ごま油、かつおだし、ごま	

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルゲンについては、別紙を参照してください。

(ご注意) お弁当のご予約の前に、お子様の学年、クラスの更新をお願いいたします。

★お弁当予約の締め切り時間について

当日0時の48時間前となります。

例) 4月12日(火)の締め切りは、4月9日(土)の24時

★お弁当予約のキャンセルについて

原則として、前日の24時までといたします。

ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、

当日の8時までにラボ事務所までご連絡ください。

NPO法人湘南食育ラボ

事務所 0466-90-5474