



# ラボらぶ通信 5月号

新緑の美しい季節を迎えました。

爽やかな風が青空にこいのぼりを元気よく泳がせています。

新年度が始まって1カ月となります。なんでも美味しく食べられるのが一番ですが、お弁当には「初めて食べる料理」「食べにくいもの」等、子供の苦手な食材もあります。「頑張って残さず食べる」というよりは、「好きなもの・食べたいものを増やしていく」という考えのもと、楽しい雰囲気の中での食事にしたいと思っています。身近な大人や友達と食べることで「ひと口食べてみようかな?」という気持ちになることもありますので、長い目で食の体験の広がりを見守っていきたいと思っています。

## 早寝・早起き・朝ごはん

- 子どもの成長において、睡眠は大切です。睡眠は昼間、脳が目覚めるための休息です。
- 夜ぐっすり睡眠すると成長ホルモンが働き、心身ともに活力のある子どもになります。「寝る子は育つ」と云われているのはこのことです。
- よく眠り、早起きして朝ごはんを食べて登校すると良いですね。

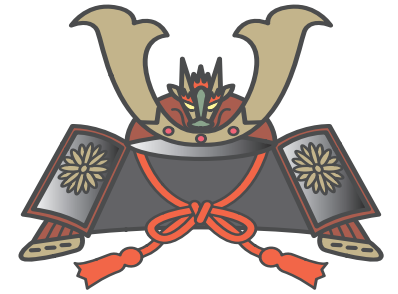
## 端午の節句

男の子の成長と幸せを願い、祝う行事です。空にこいのぼりを泳がせ、家の中には武者人形などを飾って、ちまきや柏餅を頂きます。

1948年に「こどもの日」として定められ、「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかる」国民の祝日になりました。「端午」とはもともと「月の初めの午(昔の暦に使う干支のひとつ)の日」という意味でしたが、だんだんと5月5日だけをさすようになりました。

発祥は中国の厄除けの行事でしたが、それが日本に伝えられ、よもぎや菖蒲をつむ年中行事になっています。江戸時代になると「菖蒲」という音が「尚武(武を重んじる)=勝負」という言葉に通じることから、端午の節句は「男の子の節句」とされるようになりました。

そして、男の子が強たくたくましく育つようにという願いをこめて、武者人形や兜、鎧などを飾る風習が生まれていきました。



## 献立紹介 春キャベツのたっぷりお好み焼き



### <食材>

小麦粉	60g
春キャベツ	100g
豚肉(細切れ)	50g
かつお節	5g
水	約60g
サラダ油	適量
ソース	適量
マヨネーズ	適量

### <作り方>

- ① キャベツは3mmくらいの千切りにし、小麦粉と鰹節をまぶし水を加えてよく混ぜておく。
  - ② フライパン又はホットプレートを熱し、油を少し入れ、豚肉を炒める。炒めた豚肉の上から生地を丸く広げ、少し焦げ目がついてきたら裏返して焼く。
  - ③ 両面焼きあがったら出来上がり。ソース、マヨネーズ等をお好みの調味料をかけていただく。
- ※ お好みで桜えび、天かす等をいれてもおいしくなります。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表

5/6 (金) ~ 5/31 (火)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
6 (金)	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、トマト、チーズ、酒、醤油、砂糖、にんにく、塩、こしょう	乳
	切干大根の煮物	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酢味噌和え	スナップエンドウ、味噌、砂糖、酢	
9 (月)	鶏と新玉ねぎの胡麻マヨ炒め	精白米、鶏肉、玉ねぎ、竹の子、絹さや、マヨネーズ、醤油、塩、こしょう、サラダ油、ごま	
	ジャガイモの金平	ジャガイモ、豚肉、人参、ごぼう、こんにゃく、砂糖、醤油、酒、ごま、サラダ油	
	小松菜とじゃこの煮びたし	小松菜、じゃこ、みりん、醤油、砂糖、煮干し、鰹節	
10 (火)	ポークチャップ	精白米、豚肉、玉ねぎ、ブロッコリー、にんにく、サラダ菜、酒、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、サラダ油、塩、こしょう	小麦 海老
	ひじきと大豆の煮物	ひじき、大豆、人参、油揚げ、醤油、みりん、酒、砂糖、サラダ油	
	大根もち	大根、干しえび、小ねぎ、かつお節、小麦粉、片栗粉、塩	
11 (水)	鮭フライ	鮭、食塩、小麦粉、鶏卵、パン粉、サラダ油、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、レモン汁	小麦 卵 乳
	ミニミートソース	スパゲッティ、合いびき肉、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、トマト缶、トマトジュース、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、薄力粉、バター、塩、こしょう、パセリ、サラダ油	
	コールスロー	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、オリーブ油、酢、塩、こしょう	
12 (木)	照り焼きハンバーグ	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、塩、こしょう、ごま、サラダ油	小麦 卵 乳
	春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、ハム、砂糖、酢、薄口醤油、ごま油、ごま	
	煮卵	卵、ウスターソース、ケチャップ、粉チーズ、砂糖	
13 (金)	カレー風味の生姜焼き	精白米、豚肉、キャベツ、ピーマン、生姜、酒、砂糖、醤油、小麦粉、カレー粉、サラダ油、塩	小麦
	ポテトサラダ	ジャガイモ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、こしょう、酢	
	ちくわ煮	ちくわ、ちくわ、醤油、みりん、砂糖、煮干し、鰹節	
16 (月)	とんかつ	精白米、豚肉、キャベツ、ミニトマト、卵、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、サラダ油、ケチャップ、ソース、砂糖、レモン汁	小麦 卵
	三種乾物の煮物	昆布、干しシイタケ、切干大根、煮干し、鰹節、薄口醤油、酒、砂糖	
	小松菜の海苔和え	小松菜、のり、醤油、みりん、砂糖、ごま油、鰹節、煮干し、ごま	
19 (木) 食育の日	いわしの満点揚げ / たけのこごはん	精白米、たけのこ、油揚げ、みりん、薄口醤油、塩、酒、煮干し、鰹節 / いわし、ちりめんじゃこ、さつまいも、豆腐、生姜、卵、みりん、みそ、片栗粉、サラダ油	卵
	大豆もやし和風ナムル	大豆もやし、人参、小松菜、醤油、薄口醤油、ごま油、みりん、酢、炒り胡麻	
	よもぎだんご	上新粉、白玉粉、こしあん、砂糖、よもぎ	
20 (金)	サンドイッチ	パン、バター、レタス、きゅうり、ハム	小麦 卵 乳
	ナゲット	鶏肉、玉ねぎ、卵、サラダ菜、にんにく、マヨネーズ、ナツメグ、塩	
	フライドポテト/パイナップル	じゃがいも、塩、サラダ油/パイナップル缶	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
23 (月)	豚肉のスタミナ焼き	精白米、豚肉、玉ねぎ、にら、ピーマン、キャベツ、りんご、生姜、にんにく、酒、醤油、塩、サラダ油、ごま油	小麦
	和風パスタ	マカロニ、ツナ、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、にんにく、のり、サラダ油、塩、醤油	
	キャベツのレモン和え	キャベツ、レモン、塩、ごま油、塩昆布	
24 (火)	チキンライス	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、エリンギ、ケチャップ、コンソメ、バター、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	小麦 卵
	オムレツ/ちくわの磯部揚げ	卵、牛乳、バター、塩、サラダ油、ケチャップ/竹輪、小麦粉、水、青のり、サラダ油	
	人参の甘酢漬	人参、レーズン、りんご酢、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	
25 (水)	パッタイ風焼きそば	中華蒸し麺、豚肉、チンゲンサイ、干しエビ、卵、もやし、塩、こしょう、砂糖、ナンプラー、オイスターソース、酢、ピーナッツ、醤油、サラダ油	小麦 卵 海老 落花生
	ジャーマンポテト / オレンジ	じゃがいも、ベーコン、サラダ油、塩、こしょう/オレンジ	
	カブのゆかり和え / 煮豆	かぶ、塩、ゆかり/うすら豆、砂糖、塩	
26 (木)	鶏の唐揚げ	精白米、鶏肉、サラダ菜、ミニトマト、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油	卵
	人参のシリシリ	人参、マグロ缶、卵、みりん、薄口醤油	
	ほうれんそうの胡麻和え	ほうれん草、ごま、砂糖、醤油	
27 (金)	豚味噌漬	精白米、キャベツ、赤玉ねぎ、味噌、みりん、砂糖、にんにく	乳
	プロテインサラダ	大豆、じゃがいも、人参、きゅうり、パセリ、チーズ、干しブドウ、マヨネーズ、塩、こしょう	
	わかめの炒め煮	わかめ、鰹節、しょうが、オリーブ油、醤油	
30 (月)	親子煮	精白米、鶏肉、卵、豆腐、玉ねぎ、三つ葉、みりん、砂糖、醤油、酒、のり、煮干し、鰹節	卵
	こんにゃくの焼き肉風	こんにゃく、醤油、砂糖、ごま、にんにく、生姜、こしょう、ごま油	
	みかん寒	みかん、ミカンジュース、寒天、砂糖	
31 (火)	鯨のサクサク揚げ	精白米、鯨、サラダ菜、トマト、レモン、卵、パン粉、小麦粉、塩、こしょう、サラダ油、ソース	小麦 卵
	炒り鶏	鶏肉、大根、ちくわ、ごぼう、人参、こんにゃく、いんげん、みりん、醤油、砂糖、ごま油、サラダ油、煮干し、鰹節	
	ブロッコリーの海苔マヨあえ	ブロッコリー、白ワイン、マヨネーズ、海苔の佃煮	