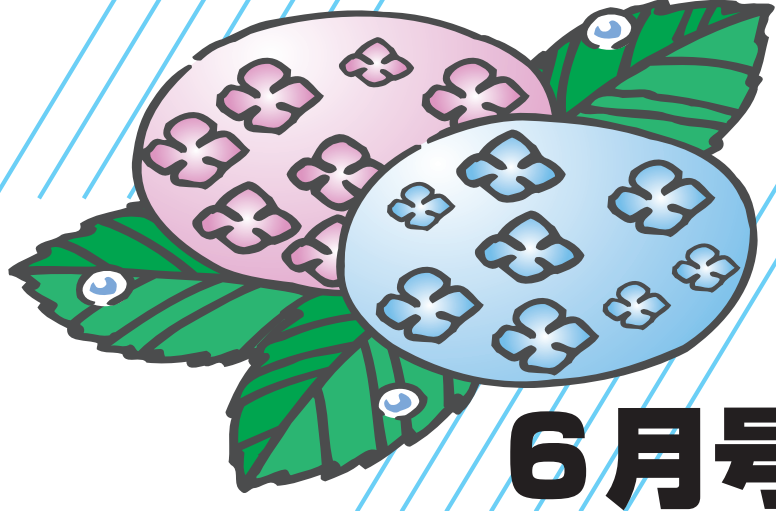


ラボらぶ通信



6月号

天候が安定しないこの季節、同時に体調もくずしやすい時期でもあります。そんな中でもお子さまたちは、天気の良い日には元気いっぱい、外で遊んで楽しく過ごされると良いですね。

6月は虫歯予防の月です。最近では昔に比べると、噛む事がなくて済む、柔らかい食べ物が多くなっています。「よくかむ」ということは、あごの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びをつくれます。よくかむためのお弁当もありますので、「よくかむ」習慣を作っていきたいと考えています。

毎日元気に体を動かすためにも「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり体のリズムをつくり規則正しい生活を心がけましょう。

虫歯予防を考えて

● 歯の「ネバネバ」をとる
ケーキやスナック菓子を食べると、歯にネバネバしたものがくっつきます。虫歯をつくる細菌はこの「ネバネバ」が大好きです。虫歯にならないためにも、食べた後歯みがきをしましょう。

● 野菜で歯みがき
「ネバネバ」をつきにくくするには、野菜をよく噛んで食べることです。野菜の切れはしや、固いすじが歯についた「ネバネバ」をとってくれます。



～今月の二十四節気～

自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。6月は作物の植え付けや生育に大切な季節となります。気候も徐々に蒸し暑くなってきて、同時に青々とした葉が茂り始めると、夏が近づいてくるのを感じますね。

【芒種（ぼうしゅ）6/5】

梅雨入り前の稲や麦など「のげ（イネ科植物の果実を包むもみ殻にあるとげの突起）」のある穀物の種を植え付ける時期を指します。現在はこれよりも早くなっていますが、雨が多くないこのころは農作業には良い季節です。

※ ラボでも皆さんが召し上がっているお米の植え付けがおわりました！

【夏至（げし）6/21】

北半球では昼の時間が最も長くなり、夜の時間が最も短くなる日です。冬至と比べると、昼の時間は4時間半も長くなります。この日を境に昼の時間は短くなっていきます。



田植えを手伝う湘南食育ラボの原田さん

献立紹介 ひじきおこわ

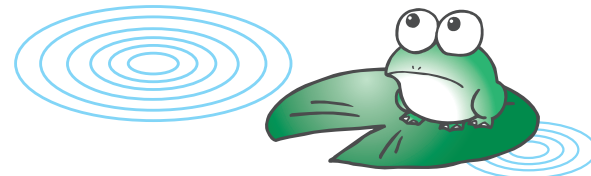
虫歯予防デーにちなんでカルシウムの豊富なしらすを入れたおこわです。歯ごたえを持たせるためにごぼうを大きめに切ってみるのも「よくかむ」習慣づけに良いですね。

<食材>

お米	140g
もち米	30g
しらす	15g
ほしひじき	5g
人参	15g
ごぼう	10g
みりん	3g

<作り方>

- ① もち米を一晩水につけておきます。
- ② お米をといで、もち米と合わせ、調味料と水を入れます。
- ③ ひじきは水にもどしておきましょう。
- ④ 人参は千切り、ごぼうはさがきにします。
- ⑤ お米の入った釜に具材を入れ、ごはんを炊きます。
- ⑥ 炊き上がったら具材をよく混ぜ合わせて完成です。よく噛んで食べましょう。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 6/1(水)～6/30(木)

日付	メニュー	原材料	アレルギー	日付	メニュー	原材料	アレルギー	日付	メニュー	原材料	アレルギー
1 (水)	鶏ごぼう天	精白米、鶏肉、鶏卵、ごぼう、サラダ菜、ミニトマト、生姜、醤油、酒、ごま油、小麦粉、片栗粉、サラダ油	小麦卵	14 (火)	スパニッシュオムレツ	精白米、卵、ベーコン、牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、サラダ菜、チーズ、ケチャップ、塩、こしょう、サラダ油	小麦卵乳	27 (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、甜麺醬、豆板醬、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	卵
	ウインナーと玉ねぎの炒め物	ウインナー、玉ねぎ、サラダ油、塩、こしょう			南瓜のサラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、酢、塩			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	
	ほうれん草の煮びたし	ほうれん草、じゃこ、みりん、醤油、砂糖、煮干し、鰹節			きな粉マカロニ	マカロニ、きな粉、砂糖			茹で卵	卵、塩	
2 (木)	チンジャオロース	精白米、豚肉、ピーマン、たけのこ、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、片栗粉、サラダ油、オリーブオイル、砂糖、ガラスープ、塩、こしょう、ごま油	小麦卵	15 (水)	味噌カツ	精白米、豚肉、キャベツ、ミニトマト、卵、小麦粉、パン粉、みそ、リンゴジュース、砂糖、塩、こしょう	小麦卵	28 (火)	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、ミニトマト、キャベツ、チーズ、酒、醤油、砂糖、にんにく、塩、こしょう、サラダ油	乳
	さつまいものレモン煮	さつまいも、砂糖、酒、塩、レモン			れんこんの甘辛煮	れんこん、醤油、砂糖、ごま、片栗粉、サラダ油			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	
	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			人参の甘酢漬	人参、レーズン、りんご酢、砂糖、塩、サラダ油、こしょう			いんげんの胡麻和え	いんげん、ごま、砂糖、醤油	
3 (金)	春野菜と牛肉のカレー炒め	精白米、牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、スナップエンドウ、カレー粉、塩、こしょう、バター、サラダ油	乳	16 (木)	チキンステーキ	精白米、鶏肉、じゃがいも、サラダ菜、オリーブオイル、ケチャップ、酒、醤油、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	小麦	29 (水)	鮭寿司	精白米、鮭、三つ葉、ねぎ、砂糖、酢、ごま、のり、塩	小麦卵
	きゅうりとみかんの酢の物	きゅうり、わかめ、みかん、酢、砂糖、塩、醤油、煮干し、鰹節			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			宝袋	鶏肉、人参、ごぼう、いんげん、生姜、ウズラ卵、油揚げ、醤油、片栗粉、酒、砂糖、みりん	
	煮豆	大豆、砂糖、醤油、塩、昆布			キャベツのレモンナムル	キャベツ、レモン、塩、ごま油、昆布			ミニかき揚げ / かぶの浅漬	玉ねぎ、小麦粉、片栗粉、塩、サラダ油 / かぶ、塩、砂糖	
6 (月)	生姜焼き	精白米、豚肉、キャベツ、ミニトマト、パセリ、生姜、酒、みりん、醤油、サラダ油	小麦	17 (金)	ポークチャップ	精白米、豚肉、玉ねぎ、サラダ菜、ブロッコリー、にんにく、ケチャップ、ソース、片栗粉、砂糖、酒、塩、こしょう、サラダ油	小麦卵乳	30 (木)	親子煮	精白米、鶏肉、卵、揚げ玉、玉ねぎ、みりん、酒、砂糖、三つ葉、醤油、のり、鰹節、煮干し	小麦卵乳海老
	ひじきのサラダ	ひじき、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、塩、こしょう			大学芋	さつまいも、砂糖、ごま、サラダ油			マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、ヨーグルト、きゅうり、塩、マヨネーズ、砂糖	
	竹輪煮	竹輪、ちくわ、醤油、みりん、砂糖、煮干し、鰹節			きゅうりのゆかり和え	きゅうり、塩、ゆかり			大根餅	大根、小ネギ、干しエビ、鰹節、塩、小麦粉、片栗粉、サラダ油	
7 (火)	鶏メンチカツ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、卵、キャベツ、ミニトマト、小麦粉、パン粉、おから、味噌、ソース、塩、こしょう、サラダ油	小麦卵	20 (月)	炊き込み炒飯	精白米、焼き豚、卵、ねぎ、しいたけ、にんにく、こねぎ、甘酢生姜、ガラスープ、サラダ油、ごま油、酒、塩、こしょう、醤油	小麦卵乳	スクールランチ	<日程>	2日3年生 10日1年生 24日2年生	小麦卵乳
	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			ポテトとチーズのはさみ揚げ / キャベツとりんごのサラダ	餃子の皮、じゃがいも、チーズ、サラダ菜、コンソメ、牛乳、塩、こしょう、サラダ油 / キャベツ、りんご、塩、マヨネーズ、はちみつ			<メニュー>	お弁当予定献立表をご覧ください。 (箸などは、お持たせ下さい)	
	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			わかめのおかか炒め	わかめ、鰹節、生姜、オリーブ油、醤油					
8 (水)	鮭の変わりパン粉焼き	精白米、鮭、サラダ菜、マスタード、ウスターソース、玉ねぎ、ブロッコリー、マヨネーズ、塩、こしょう、パセリ、パン粉、オリーブ油	小麦	21 (火)	コロッケ	精白米、じゃがいも、合挽き、卵、玉ねぎ、キャベツ、ミニトマト、塩、ナツメグ、牛乳、小麦、パン粉、サラダ油	小麦卵乳	カフェテリアランチ	<日程>	9日4年生 23日6年生	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、パセリ、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、小麦粉、バター、塩、こしょう、サラダ油			根菜の金平	れんこん、人参、ごま油、ごま、みりん、酒、醤油、砂糖			<メニュー>	下記献立表をご覧ください。	
	南瓜の含め煮	南瓜、醤油、みりん、煮干し			オレンジ	オレンジ					
9 (木)	ジュシーハンバーグ	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、コーン、サラダ油、ブロッコリー、バター、パン粉、ケチャップ、ソース、砂糖、塩、こしょう	小麦卵乳	22 (水)	ドライカレー	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく、トマト缶、大豆、サラダ油、カレー粉、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、塩	小麦卵乳	9 (木)	BBQチキン	精白米、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、レタス、きゅうり、ソース、サラダ油、ケチャップ、砂糖、みりん、醤油、塩、こしょう	小麦卵
	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、酢、こしょう			シラスの鉄骨サラダ	シラス、ひじき、人参、コーン、きゅうり、醤油、砂糖、酢、塩、サラダ油			ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、サラダ油、塩、こしょう、コンソメ、パセリ	
	みかん寒	オレンジジュース、みかん缶、砂糖、寒天			蒸しパン	ホットケーキミックス、卵、牛乳、バニラエッセンス、サラダ油			きのこのコンソメスープ	きのこ、小ネギ、コンソメ、塩、こしょう、サラダ油	
10 (金)	鶏の唐揚げ	精白米、鶏肉、醤油、サラダ菜、ミニトマト、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油	小麦	23 (木)	肉巻き	精白米、豚肉、いんげん、えのき、にんじん、サラダ菜、ミニトマト、小麦粉、酒、醤油、砂糖、みりん、サラダ油	小麦	23 (木)	中華麺(自家製焼き豚)	中華麺、ラーメンスープ、豚肉、醤油、みりん、砂糖、ねぎ、生姜、にんにく、わかめ、ガラスープ、煮干し	小麦卵
	コールスロー	キャベツ、人参、玉ねぎ、サラダ油、酢、塩、こしょう、コーン			切干大根サラダ	切干大根、キャベツ、きゅうり、ハム、酢、サラダ油、塩、醤油、ごま、こしょう			みかんゼリー	みかんジュース、ゼラチン、砂糖	
	新じゃがのごま煮	じゃがいも、人参、いんげん、ごま、醤油、砂糖、サラダ油、鰹節、煮干し			パイ	パイ缶					
13 (月)	油淋鶏	精白米、鶏肉、レタス、水菜、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、小麦粉、片栗粉、酢、砂糖、サラダ油、ごま油	小麦	24 (金)	ひじきおこわ	精白米、もち米、シラス、ひじき、人参、ごぼう、みりん	小麦乳	23 (木)			小麦卵
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく、サラダ油、醤油、鰹節			厚揚げの五目煮 / じゃがチーズ	生揚げ、竹輪、ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん、ごま油、サラダ油、砂糖、みりん、醤油、鰹節、煮干し / じゃがいも、チーズ、サラダ油、塩、片栗粉、パセリ					
	ほうれん草と人参のナムル	ほうれん草、人参、醤油、みりん、酢、ごま、ごま油			たくわんのおかか和え	たくあん、鰹節、ごま					