

# うラボ通信

## 5月号 (2017)

新緑の美しい季節を迎えました。さわやかな風がそよぎ青空にこいのぼりが元気よく泳いでいます。

新年度が始まって1か月となります。新しい学年やクラスには、もう慣れましたか？学校生活を楽しく元気に過ごすためにも「早寝・早起き・朝ごはん」。毎日しっかり朝ごはんを食べて、さわやかに1日をスタートしましょう。



### 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。



### なぜ朝ごはんは必要なの？

私たちの体は眠っている間に体温が下がっています。体温が上がらないと「目覚めた」状態にならず、ボーッとしたままです。

言い換えれば脳がエネルギー不足となり、学習や運動効率が著しく低下します。朝ごはんを食べて脳も体も目覚めさせましょう。

①パワーの源  
＜主食＞  
ごはん、パン  
麺類  
シリアルなど

②筋肉や血の源  
＜主菜＞  
目玉焼き  
焼き魚  
納豆など

③体の調子を整える  
＜副菜＞  
野菜サラダ  
お浸し  
果物など

④汁もの／飲み物  
味噌汁  
スープ  
牛乳など

3種の緑野菜で目にも食べてもさわやかなサラダをご紹介します

### 空豆とスナップえんどうのサラダ

#### ＜食 材＞

そら豆(むき身) 100g  
スナップえんどう 100g  
キャベツ 3枚(200g)

\* お好みのお野菜でOK

#### \*ドレッシング

サラダ油 100cc  
りんご酢 50cc  
塩 小さじ1  
こしょう 少々  
砂糖 小さじ1  
マスタード 小さじ1  
玉ねぎすりおろし 大さじ1

全ての材料を瓶に入れてシェイク！  
全体に混ざれば出来上がり。  
冷蔵庫で1週間持ちます。

#### ＜作り方＞

- ① そら豆は薄皮に軽く切り込みを入れる。スナップえんどうは筋を取る。キャベツはひと口大に切る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩少々を加え、キャベツ、スナップえんどう、そら豆の順にそれぞれ茹で、ザルに広げて粗熱をとる。(茹ですぎないように注意)
- ③ キャベツは水気を絞り、スナップえんどうはざっと半分に割り、そら豆は薄皮をむく。
- ④ ③を混ぜて器に盛り、ドレッシング(\*)をかける。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表

～ 5月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー
8 (月)	親子煮	精白米、卵、鶏肉、玉ねぎ、鰹節、煮干し、みりん、酒、砂糖、醤油、のり、みつば、焼き麩	小麦 卵
	鉄骨サラダ	しらす、醤油、砂糖、ひじき、人参、コーン、きゅうり、塩、こしょう、酢、サラダ油	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく、サラダ油、鰹節、醤油	
9 (火)	チキンライス	精白米、コンソメ、鶏肉、塩、玉ねぎ、人参、エリンギ、バター、サラダ油、こしょう、ケチャップ、砂糖、ピーマン	小麦 卵 乳
	竹輪の磯辺揚げ/オムレツ	竹輪、小麦粉、青のり、サラダ油/卵、食塩、バター、サラダ油、牛乳	
	ブロッコリー塩ゆで	ブロッコリー、塩	
10 (水)	鮭の変わりパン粉焼き	精白米、鮭、粒入りマスタード、ウスターソース、塩、こしょう、サラダ油、マヨネーズ、パセリ、オリーブ油、パン粉、ブロッコリー、サラダ菜	小麦
	れんこんと人参の甘辛煮	れんこん、人参、片栗粉、醤油、砂糖、ごま、サラダ油	
	スナップエンドウ(マヨネーズ)	スナップエンドウ、塩、マヨネーズ	
11 (木)	鶏メンチカツ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、卵、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、サラダ油、ミニトマト	小麦 卵
	切干大根の煮物	切干大根、人参、油揚げ、ごま油、鰹節、煮干し、醤油、砂糖、酒、みりん	
	きのこのマリネ	しめじ、人参、玉ねぎ、サラダ油、酢、塩、こしょう、パセリ	
12 (金)	カレー風味の生姜焼き	精白米、豚肉、小麦粉、生姜、酒、砂糖、醤油、カレー粉、サラダ油、キャベツ、ピーマン、パプリカ、塩	小麦
	ひじきの煮物	ひじき、人参、油揚げ、サラダ油、鰹節、煮干し、醤油、みりん、砂糖	
	オレンジ	オレンジ	
15 (月)	鶏ごぼう天	精白米、鶏肉、ごぼう、生姜、醤油、酒、ごま油、卵、小麦粉、片栗粉、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト	小麦 卵
	肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、サラダ油、醤油、砂糖、みりん、鰹節、煮干し	
	三色ピーマンのカラフル和風サラダ	ピーマン、パプリカ、塩、サラダ油、酢、醤油、こしょう	
16 (火)	プルコギ	精白米、牛肉、にんにく、醤油、酒、コチュジャン、砂糖、ごま油、玉ねぎ、人参、もやし、にら、サラダ油、ごま	小麦 乳
	マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、ハム、ヨーグルト、きゅうり、塩、マヨネーズ、砂糖	
	パイナップル	パイナップル缶	
17 (水)	油淋鶏	精白米、鶏肉、生姜、醤油、酒、サラダ油、小麦粉、片栗粉、酢、砂糖、ごま油、ねぎ、にんにく、レタス	小麦
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ、赤玉ねぎ、ツナ、サラダ油、醤油、砂糖、酢、鰹節	
	南瓜の煮びたし	南瓜、鰹節、煮干し、醤油、みりん	
19 (金) 食育の日 3年ｽｸｰﾙ ﾗﾝﾁ	いわしの満点揚げ	精白米、いわし、ちりめんじゃこ、さつまいも、生姜、豆腐、卵、みりん、味噌、片栗粉、サラダ油、ミニトマト	卵 乳
	人参の金平	人参、生姜、ごま油、醤油	
	アスパラチーズ焼き	アスパラガス、じゃがいも、マヨネーズ、チーズ、こしょう	
22 (月)	きつねごはん	精白米、酢、砂糖、塩、しょうが、ごま、油揚げ、醤油、鰹節、煮干し	
	揚げじゃが芋のそぼろ煮 小松菜の海苔和え	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、サラダ油、こんにゃく、醤油、砂糖、片栗粉、小松菜、のり、醤油、みりん、砂糖、ごま油、鰹節、煮干し、ごま	
	カラフルナムル	もやし、ピーマン、パプリカ、塩、にんにく、ごま油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
23 (火) 2年ｽｸｰﾙ ﾗﾝﾁ	豚肉のスタミナ焼き	精白米、豚肉、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、酒、醤油、サラダ油、にら、もやし、パプリカ、塩、ごま油、キャベツ	乳
	春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、ハム、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま	
	蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油	
24 (水)	ジューシーハンバーグ	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、ブロッコリー、ミニトマト	小麦 卵
	コールスローサラダ	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、塩、こしょう、酢、サラダ油	
	さつま芋とりんごのきんとん	さつま芋、砂糖、りんご、塩、レモン	
25 (木)	八宝菜	精白米、豚肉、海老、白菜、もやし、人参、生姜、にんにく、塩、サラダ油、酒、ガラスープ、砂糖、醤油、片栗粉、ピーマン、ごま油	乳 海老
	南瓜のスイートサラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、酢、塩	
	牛乳寒	牛乳、砂糖、みかん缶、寒天	
26 (金)	鮭フライ タルタルソース	精白米、鮭、塩、こしょう、小麦粉、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	小麦 卵
	小松菜と人参のナムル	小松菜、醤油、人参、みりん、酢、ごま油、ごま	
	竹輪の煮物	竹輪、竹輪、醤油、みりん、砂糖、鰹節、煮干し	
29 (月)	チンジャオロース	精白米、豚肉、パプリカ、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	乳
	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、塩、人参、玉ねぎ、マヨネーズ、こしょう、酢	
	チョコ蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油、ミルクチョコレート	
30 (火)	しめじの炊き込みご飯	精白米、油揚げ、煮干し、塩、しめじ、醤油、酒、みりん、みつば	小麦 卵
	豚ひき肉団子/カレーピーマン炒め	豚肉、玉ねぎ、サラダ油、卵、パン粉、塩、醤油、砂糖、みりん、酒、片栗粉、サラダ菜、人参、鰹節、煮干し/ピーマン、パプリカ、塩、サラダ油、醤油	
	キャベツのレモン酢	キャベツ、人参、塩、レモン、醤油	
31 (水)	鱈のサクサク揚げ	精白米、鱈、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト	小麦
	にらとえのきの醤油炒め	にら、えのき、ごま油、サラダ油、塩、こしょう、醤油	
	いんげんの胡麻和え	いんげん、人参、ごま、醤油、砂糖	
12 (金) 5年	豚肉のポン酢炒め	精白米、豚肉、砂糖、ポン酢、酒、ガラスープ、オイスターソース、ごま油、片栗粉、人参、玉ねぎ、ミニトマト、サラダ菜	
	さつまいもといんげんの胡麻和え	さつまいも、いんげん、ごま、砂糖、醤油、味噌	
	味噌汁(豆腐とねぎ)	豆腐、ねぎ、鰹節、煮干し、味噌	
19 (金) 6年	ポークカレー	精白米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、サラダ油、コショウ、小麦粉、バター、カレー粉、ケチャップ、オリーブオイル、パセリ、ケチャップ、醤油、マヨネーズ	小麦 乳
	ミニサラダ	レタス、きゅうり、リーフレタス、スイートコーン、油、酢、塩、こしょう	
	オレンジゼリー	オレンジジュース、ゼラチン、砂糖	
30 (火) 4年	ピピン丼	精白米、豚挽肉、酒、にんにく、生姜、醤油、砂糖、甜麺醤、もやし、小松菜、ごま油、塩、ごま、きゅうり、人参	
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ、レーズン、マヨネーズ、酢、塩、こしょう	
	オレンジゼリー	オレンジジュース、ゼラチン、砂糖	

カブエテリアランチ