

ラボらぶ通信

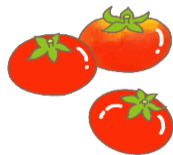
7月号 (2017)

毎日暑い日が続いています。この時期、食欲がないからといって冷たいものばかり食べていると、体の中も冷えて胃の調子が悪くなったり、体調を崩したりします。温かいものや栄養のあるものをしっかり食べて、パワーをつけて暑い夏をのりきりましょう！

夏野菜パワーで元気に過ごしましょう！！

ゴーヤ

ビタミンCがキャベツの約2倍含まれており、苦み成分の「ククルビタシン」は活性酸素の生成を抑制する働きがあり、夏バテ解消に効果があります。



トマト

真っ赤なトマトの色素は「リコピン」というカロテンの一種です。リコピンはがんや老化防止を予防し、病気に対する免疫力をつけてくれます。

南瓜 & 赤・黄ピーマン

黄色や橙色の色素は「β-カロテン」といい、一部はビタミンAとして働き、のどや粘膜を強くしてくれます。また、皮膚を美しく保ってくれます。



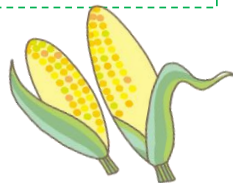
モロヘイヤ

ビタミンA、B群・Cが豊富に含まれています。特にβ-カロテンはほうれん草の2.5倍多く含まれています。刻むと出るヌルヌル成分の「ムチン」は胃壁を保護し、消化吸収を促進させ、夏バテを解消してくれます。



とうもろこし

トウモロコシの胚芽にはタンパク質や脂質(リノール酸)、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。特にとうもろこしのビタミンB2は、ゆでても損失しにくく、体の成長と細胞の再生を助けてくれます。

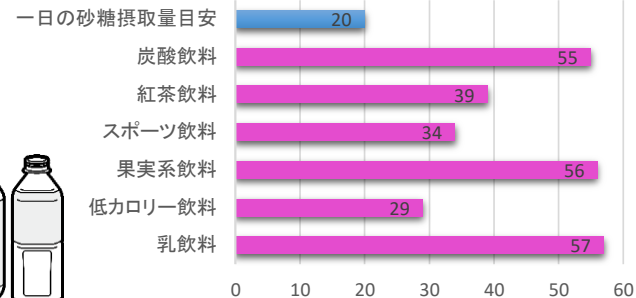


水分補給について

この時期熱中症予防で、水分をとるように心がけるようにしますが、そこで注意したいのが水やお茶以外の飲み物の事についてです。1日の砂糖の摂取量の目安は約20gなので、ペットボトル1本だと2日分の砂糖をとることになります。飲む量の目安にしてください。



清涼飲料水(ペットボトル1本)に含まれる砂糖量の目安



☞ カロリーゼロ、カロリーオフ、とうたっているものがありますが、全くカロリーがないわけではありません。100mlあたり5キロカロリー未満ならノンカロリーと表示できるようになっています。カロリーオフだと100mlあたり20キロカロリー未満です。ですからお茶や水と同じではありません。また、カロリー控えめの飲み物には様々な甘味料が使われていて、なかには摂取量が多いとおなかのゆるくなってしまふこともあります。

<ラボおすすめの飲み物は麦茶です！>

小麦でなく大麦を煎ったもの。なお、大麦の収穫時期は初夏であり、獲れたての新麦を煎るのが美味であるため夏の飲料とされています。今では旬に加工されたものが一年中あるので、冬でもおいしくホッと頂けます。最近では大麦を焙煎すると発生するピラジンという成分に血液サラサラ効果があることが分かっています。血行が良くなれば筋肉に疲労物質もたまりにくくなるので、夏バテ防止・解消に効果的というわけです。他にも胃粘膜の保護、整腸作用、ほてりを鎮めるなどがあります。また、ノンカフェインですので赤ちゃんから安心して飲めます。

~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。暦と実際の気候との違和感を最も感じる時期ですが、冷房で弱った体には、体を温める根菜類などが代謝もよくなり、よいとされています。

【小暑】 しょうしょ: 7月7日頃

だんだん暑さが増していくという意味で、梅雨明けも近くなり、湿っぽさの中にも夏の熱気が感じられるようになります。海や山に出かけるのにもいい時期です。また、小暑と大暑を合わせたおおよそ1か月を「暑中」といい、「暑中見舞い」を出す期間とされています。

【大暑】 たいしょ: 7月23日頃

夏の暑さが本格的になるという意味ですが、子どもたちは夏休みに入ってわくわく。農家にとっては田の草取り、害虫駆除など暑い中での農作業が続く大変な時期です。また、土用の丑の日が近く、夏バテ防止にうなぎを食べたりする頃です。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 7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
3 (月)	とんかつ	精白米、豚肉、塩、こしょう、卵、小麦粉、パン粉、サラダ油、ケチャップ、ソース、キャベツ、ミニトマト	小麦 卵
	小松菜の海苔和え	小松菜、海苔、醤油、みりん、砂糖、ごま油、鰹節、煮干し、ごま	
	大豆の煮豆	大豆、砂糖、醤油、塩、刻み昆布	
4 (火) 5年 2学期	鶏の照り焼き	精白米、鶏肉、サラダ油、みりん、醤油、ブロッコリー、ミニトマト	
	中華サラダ	春雨、きゅうり、人参、ハム、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま	
	まごはやさしいおやつ※	南瓜、さつまいも、枝豆、砂糖、調整豆乳	
5 (水)	焼き肉	精白米、牛肉、醤油、砂糖、ごま、にんにく、生姜、こしょう、ごま油、玉ねぎ、リーフレタス、サラダ油	
	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	
	きゅうりとセロリの浅漬け	きゅうり、セロリ、塩、昆布	
6 (木) 2年 2学期	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 乳
	磯辺揚げ	竹輪、青のり、醤油、小麦粉、ミニトマト、サラダ菜	
	オレンジ	オレンジ	
7 (金) 3年 2学期	鮭と青のりの混ぜご飯	精白米、鮭、青のり、塩	
	変わり焼売	木綿豆腐、鶏肉、ねぎ、生姜、キャベツ、醤油、オイスターソース、片栗粉、塩	
	すいか/とうもろこし	すいか/とうもろこし、塩	

※「まごはやさしい」おやつ・・・現5年生の児童が考案したメニューです！
「ま」豆類、「ご」ごま、「は」わかめ(海藻類)、「や」野菜、「さ」魚、「し」しいたけ(きのこ類)、「い」いも類
昔から、これらの食材をすべて含んでいれば、彩りも良く、栄養バランスが良い食事とされています。

日付	メニュー	原材料	アレルギー
10 (月)	豚肉の鉄焼き	精白米、豚肉、片栗粉、サラダ油、醤油、酒、みりん、砂糖、塩、小松菜、ミニトマト	乳
	南瓜のスイートサラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、酢、塩	
	牛乳寒天	牛乳、砂糖、みかん缶、寒天	
11 (火)	鶏の唐揚げ	精白米、鶏肉、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト	乳
	茄子の田舎煮	茄子、醤油、砂糖、ごま油、生姜、グリーンピース	
	よつ葉ヨーグルト	よつ葉ヨーグルト	
12 (水)	生姜焼き	精白米、豚肉、酒、みりん、醤油、生姜、サラダ油、キャベツ、ミニトマト	小麦
	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、醤油	
	竹輪煮	竹輪、ちくわ、醤油、みりん、砂糖、煮干し、鰹節	
13 (木)	お楽しみ弁当(小学校)		小麦 乳 卵
	ミラノ風肉団子(スーパーシェフ直伝)	豚肉、牛肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、チーズ、ナツメグ、ローズマリー、塩、こしょう、小麦粉、サラダ油、セロリ、ローリエ、ニンニク、オリーブ油、トマト缶、ぶどう酒、コンソメ、じゃが芋、片栗粉、そら豆	
	イタリアンピラフ ぶどうのチューベット	精白米、トマト缶、玉ねぎ、ウインナー、コーン、コンソメ、醤油、オリーブ油、ピーマン、パプリカ/てんさい糖、濃縮ぶどう果汁	

※「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ギーについては、別紙を参照してください。

<お弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。

<お弁当予約のキャンセル>原則として、前日の24時までとなります。

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。