

# ラボらぶ通信

## 10月号 (2017)

残暑も通り過ぎ、いよいよ実りの秋到来です。新米、果物、きのこ、と実りの季節となりました。ラボでも旬のものをとりいれながら子供たちに喜んでもらえるよう献立を工夫していきたいと考えています。

そしてスポーツの秋でもあります。運動に必要なエネルギーはもちろん、スポーツをした後の体の疲れを回復させる食事也很重要です。

### ☆ スポーツに適した食事をしよう! ☆

<主食(炭水化物)を必要とするスポーツ>  
持久系...陸上競技や水泳の長距離など  
エネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。



<主菜(タンパク質)を必要とするスポーツ>  
瞬発系...陸上競技や水泳の短距離など  
球技系...野球やサッカーなど  
筋肉を強化するためにタンパク質をしっかりととりましょう。



### ～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。10月は日本中の神様が、会議のために出雲の国(島根県)に集まるので、他の国には神様がいなくなってしまうことから「神無月」と呼ばれてきました。逆に、神様の集まる出雲の国では「神在月(かみありづき)」と呼ばれています。

#### [十五夜:10月4日]

お月見が始まったのは平安時代までさかのぼります。江戸時代に入って月は作物が月の満ち欠けと一緒に成長していくことから縁起がいいものとされていました。そのことから十五夜は秋の収穫を喜び感謝する祭りとして今に至ります。十五夜にすすきを飾るのは江戸時代の収穫を祝ったことから派生しています。すすきが稲穂に似ていることから飾るようになりました。

またすすきは月の神様を招く目印としても飾ると言われています。十五夜にすすきを飾ると一年間病気をしないそうです。

月見団子は十五夜の時は15個食べると良いとされていますが、現代ではちょっと現実的ではないかもしれませんね。皆様は如何でしょうか？



### ☆ 10月10日は目の愛護デー☆

10月10日は「目の愛護デー」です。皆さんは普段から目を大切にしていますか？長時間悪い姿勢で本を読んだり、テレビやパソコンを見て夜更かしをしていると、目に負担がかかり、ビタミンAなどの栄養不足から目の病気に繋がります。この機会に目に良い生活や食事について見直してみましょう。<テレビやゲームから離れましょう>

小学生は平日は1日50分以内、休日は100分以内にしましょう。(園児は見なくても大丈夫！)テレビやゲームを見る時間を減らして、目をやすめてあげましょう。また、部屋を明るくしましょう。※テレビを見たり、本を読んだりするときは部屋を明るくして、姿勢をよくすることで目の負担が減ります。

#### ビタミンA

薄暗いところでも見えるように働き、乾燥を防ぎます

#### ビタミンB

目の働きを正常にします

#### ビタミンC

目の疲れ、充血を防ぎます

#### タウリン

目の疲れをとり、目の働きをよくします

#### アントシアニン

目の疲れを回復します

### <さつまいものショコラ>

#### (材料4人分)

- さつまいも...200g
- ココア...適宜
- A 調整豆乳...10cc
- 砂糖...20g
- バニラエッセンス...少々



#### (作り方)

- ① 皮をむいたさつまいもを適当な大きさに切り、水にさらしあくを抜く。レンジか蒸し器で柔らかくなるまで熱をいれる。
  - ② ①をつぶして、Aを入れて、良く混ぜ、食べやすい大きさに丸めて、ココアをまぶして出来上がり。
- 26日のお弁当に入れますのでお楽しみに(^▽^)/

日付	メニュー	原材料	アレルギー
3 (火)	きつねごはん	精白米、酢、砂糖、塩、生姜甘酢漬け、ごま、油揚げ、醤油、酒、みりん、鰹節、煮干し	小麦 エビ
	チャブチェ/がね天	牛肉、醤油、みりん、にんじん、しめじ、玉ねぎ、小松菜、春雨、ごま、にんにく、塩、こしょう、砂糖、ガラスープ、ごま油/玉ねぎ、さつまいも、みつ葉、桜エビ、小麦粉、片栗粉、塩、サラダ油	
	梨	梨	
4 (水)	いわしの蒲点揚げ	精白米、いわし、ちりめんじゃこ、さつまいも、生姜、木綿豆腐、卵、みりん、味噌、片栗粉、サラダ油	卵
	ジャガイモの金平	じゃがいも、豚肉、人参、ごぼう、こんにゃく、ごま、酒、砂糖、醤油、サラダ油	
	煮豆	大豆、刻み昆布、醤油、砂糖、塩	
5 (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、サラダ菜	小麦
	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	
	黄桃	黄桃缶	
6 (金)	タンドリーチキン	精白米、鶏肉、サラダ菜、ミニトマト、塩、生姜、にんにく、コリアンダー、クミン、カルダモン、ガラムマサラ、パプリカ粉、ヨーグルト、レモン汁	乳
	千草和え	小松菜、えのき、にんじん、醤油、みりん、ごま油	
	りんご	りんご	
11 (水) 2年 ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ	とんてき	精白米、豚肉、塩、こしょう、醤油、酒、みりん、砂糖、味噌、バター、片栗粉、サラダ菜、ミニトマト	卵 乳
	おからサラダ	おから、卵、キャベツ、マヨネーズ、薄口醤油、塩、こしょう	
	キノコのチーズ焼き	しめじ、醤油、チーズ	
12 (木) 3年 ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ	鮭のきのこクリームソース煮	精白米、鮭、小麦粉、サラダ油、塩、こしょう、しめじ、舞茸、しいたけ、バター、酒、牛乳、味噌、チーズ、サラダ菜	小麦 乳
	厚揚げの煮物	厚揚げ、醤油、グリーンピース、砂糖、煮干し、鰹節	
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ、玉ねぎ、ツナ、サラダ油、醤油、砂糖、酢、鰹節	
13 (金) 5年 ｶﾞｰﾃﾞﾈﾝｸﾞ	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、酒、醤油、砂糖、にんにく、サラダ油、トマト、ピーマン、玉ねぎ、塩、こしょう、チーズ、キャベツ	乳
	ジャガイモのさっぱりサラダ	ジャガイモ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、塩、こしょう、酢、サラダ油、砂糖	
	オレンジ	オレンジ	
18 (水)	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	小麦
	いんげんごま和え	いんげん、人参、ごま、醤油、砂糖	
	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	
19 (木) 食育の日	里芋のコロッケ	精白米、里芋、ツナ、ねぎ、砂糖、醤油、塩、サラダ油、豆乳、小麦粉、パン粉、サラダ菜、ミニトマト、ソース	小麦
	コールスロー	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、塩、こしょう、酢、サラダ油	
	ぶどう	ぶどう	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
20 (金)	ポークチャップ	精白米、豚肉、塩、酒、にんにく、サラダ油、玉ねぎ、ケチャップ、ソース、砂糖、こしょう、サラダ菜、ブロッコリー	小麦 乳 卵
	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	
	蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、卵、サラダ油、甘納豆	
23 (月)	ドライカレー	精白米、木綿豆腐、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト缶、豆乳、クミン、カレー粉、サラダ油、醤油、塩、こしょう	小麦
	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	
	人参サラダ	人参、レーズン、酢、砂糖、塩、サラダ油、こしょう	
24 (火) 4年 ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ	鶏肉のマーマレード焼き	精白米、鶏肉、にんにく、生姜、マーマレード、醤油、サラダ菜、ミニトマト	乳
	ニラ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	
	ふかしいも	さつまいも、バター、塩	
25 (水)	白身魚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、レモン汁	小麦 卵
	お肉と根菜の金平	豚肉、ピーマン、れんこん、人参、ごま油、醤油、みりん、砂糖、酒、ごま	
	小松菜と人参のナムル	小松菜、人参、醤油、みりん、酢、ごま、ごま油	
26 (木)	豚肉の味噌焼き(鎌倉味噌)	精白米、豚肉、サラダ菜、ミニトマト、みそ、酒、みりん、砂糖、サラダ油	小麦
	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	
	芋ショコラ	さつまいも、豆乳、砂糖、バニラエッセンス、ココア	
27 (金) 1年 ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ	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、水菜	小麦
	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	
	大学芋のころころ金平	さつまいも、しょうゆ、砂糖、サラダ油	
6年 ｶﾞｰﾃﾞﾈﾝｸﾞ	鮭の変わりパン粉焼き	精白米、鮭、ソース、塩、こしょう、サラダ油、マヨネーズ、パセリ、パン粉、人参、砂糖、バター、ブロッコリー、玉ねぎ	小麦 乳
	肉じゃが	牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、サラダ油、醤油、砂糖、みりん、煮干し、鰹節	
	味噌汁(大根・油揚げ)	大根、油揚げ、鰹節、煮干し、味噌	
30 (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、甜麺菜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	小麦
	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	オレンジジュース、砂糖、みかん缶、寒天	
31 (火)	親子煮	精白米、鶏肉、卵、玉ねぎ、鰹節、煮干し、みりん、酒、砂糖、醤油、海苔、みつ葉、焼き麴	小麦 卵 乳
	竹輪のチーズフライ	竹輪、チーズ、小麦粉、パン粉、サラダ油、サラダ菜	
	南瓜サラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、酢、塩	

※「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。