



うラボ通信

3月号 (2021)



今年の冬はとても寒かったですね。寒い日も続きますが、立春も過ぎました。いよいよ3月、春の気配を感じます。また、進学・進級と新しい生活に備える時期です。新年度を健康に迎えるよう、規則正しい生活を心がけ免疫力をあげていきましょう。

1年間の食事を振り返ってみましょう

今年1年間の自分の食事はどうだったでしょうか？1年の締めくりに食事についても以下の点を振り返ってみましょう。

- ① 朝ごはんを食べた。
- ② 間食は時間を決めて食べ、量もきちんと考えて食べた。
- ③ 好き嫌いをしないでなんでも食べた。
- ④ 食事ができることに感謝をして食べた。
- ⑤ 食事のマナーを守りながら、周りの人と仲良く食事をした。



ひなまつりのはなし

3月3日はひなまつりです。ひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれており、女の子がいる家ではこの時期にひな人形を飾り、白酒や桃の花を添えてお祝いします。中国の漢の時代、身に付いた汚れ(けがれ:悪心や病魔)を、草やわらで作った人形の体をなでて、海や川に流して、おはらいをしたことが始まりだと言われています。現在のように豪華なひな人形を飾るようになったのは江戸時代からだそうです。

【菱餅の3つの色の由来】

ひしもちの昔は「ひし花びら」といって、お正月の料理に使われていました。ひな祭りに飾られるようになったのは江戸時代になってからです。菱餅は3つの色に分かれていますが、白は雪、緑は若草、ピンクは桃の花を表していて、冬が去って春になることを意味しています。菱餅を食べることで自然のエネルギーを授かる意味が込められています。



【おめでたい日の赤飯】

もち米を蒸し、小豆や甘納豆などを混ぜた赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは赤い色には邪気を払うという意味があり、もともとは厄除けのときに食べていたものが、時代の変化とともに、お祝いごとの時に食べられるようになったためと言われています。現在でも地域によっては仏事に赤飯を食べるところもあるそうです。



今月のレシピ 小松菜とベーコンのサラダ

◆材料(4人分)◆

小松菜 120g
もやし 60g
ベーコン 30g

A	醤油	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	サラダ油	小さじ1/2
	砂糖	少々
白いりごま	少々	

◆作り方◆

- ① ベーコンは千切りにし、空炒りして冷ましておく。
- ② 小松菜食べやすい長さに切ってから、ゆでて水で冷やす。水気を切る。もやしもゆでて水で冷やしておく。
- ③ Aの調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ 小松菜、もやし、ベーコンと、ごま、ドレッシングを混ぜる。



～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。

【啓蟄】けいちつ:3月5日 大地が温まって、冬ごもりから目覚めた虫が、穴をひらいて顔を出す頃。「啓」はひらく、「蟄」は土の中にとじこもっていた虫(蛙や蛇)という意味です。ひと雨ごとに暖かくなり、日差しも春めいて、生き物が再び活動し始めます。

【春分】しゅんぶん:3月20日 昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に陽が延びていきます。春分の日は彼岸の中日で前後3日間を春彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「自然をたたえ、生物をいつくむ」として国民の祝日になっています。

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。お弁当を通して、様々な食材や味を経験されたと思います。「食べる」ということはたくさんの命をいただき、食に関わるたくさんの方のご苦勞に感謝するという事になります。そして、自分の命をつないでゆくことです。これからも食事の時には「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを忘れずに、自分自身の体を大切に未来に向かって歩まれますように願っております。次回はカフェテリアでお会いできるのを楽しみにしております。

3月16日(火)で、今年度のお弁当が終了します。一年間ラボのお弁当、食育の取り組みに深いご理解とご協力を賜りましてありがとうございました。来年度もスタッフ一同、力を合わせて安全でおいしいお弁当づくり、子どもたちの心と体を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

1年間ありがとうございました。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2021年3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	栄養価
1(月) 3年 スクール ランチ	鶏のチリソース	精白米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく 長ねぎ ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖	乳	エネルギー 572 kcal
	刻み昆布の金平	昆布 人参 ごぼう 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖 サラダ油		タンパク質 20.5 g
	ブロッコリーとしめじのソテー	ブロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう		脂質 18.3 g
2(火)	豚肉の中華風焼き	精白米 豚肉 砂糖 醤油 酒 オイスターソース にんにく サラダ油 もやし	卵	エネルギー 597 kcal
	ほうれん草の卵とじ	ほうれん草 卵 鰹節 醤油 みりん		タンパク質 20.7 g
	人参の甘酢漬	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう		脂質 21.1 g
3(水)	炊き込みピラフ/鶏の唐揚げ	精白米 スイートコーン ツナ 赤ハブリカ いんげん コンソメ 塩/鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	小麦	エネルギー 564 kcal
	しらたきの和風サラダ	しらたき きゅうり 人参 もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖		タンパク質 19.8 g
	黄桃寒天	黄桃缶 寒天 砂糖		脂質 16.7 g
4(木) 5年 スクール ランチ	ポークチャップ	精白米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ ブロッコリー	小麦乳	エネルギー 588 kcal
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁		タンパク質 22.0 g
	人参としめじの味噌炒め	人参 しめじ 味噌 みりん 砂糖 サラダ油		脂質 13.3 g
5(金) 4年 スクール ランチ	鶏肉のチーズパン粉焼き	精白米 鶏肉 塩 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ ブロッコリー	小麦乳	エネルギー 590 kcal
	やみつきピーマン	ピーマン 赤ハブリカ ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		タンパク質 22.3 g
	かぼちゃの含め煮	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		脂質 18.5 g
8(月)	豚肉の帯広風炒め	精白米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 キャベツ	小麦卵	エネルギー 593 kcal
	大豆ともやしのナムル	もやし 人参 大豆 醤油 ごま油 みりん 酢 ごま		タンパク質 26.5 g
	青のり入り卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油 青のり		脂質 16.2 g
				塩分 1.6 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
9(火) 2年 スクール ランチ	鶏肉の味噌マヨ焼き	精白米 鶏肉 酒 片栗粉 味噌 マヨネーズ キャベツ サラダ油	小麦	エネルギー 611 kcal
	干草和え	小松菜 えのきだけ 人参 醤油 ごま油 みりん		タンパク質 24.7 g
	煮豆	大豆 砂糖 塩		脂質 19.9 g
10(水)	鱈の磯辺揚げ	精白米 鱈 醤油 みりん 塩 片栗粉 青のり 小麦粉 サラダ油	小麦	エネルギー 561 kcal
	チャプチェ	牛肉 醤油 みりん 人参 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		タンパク質 19.8 g
	さわやかキャベツ	キャベツ きゅうり 醤油 パイナップル缶 塩 酢		脂質 14.9 g
11(木) 6年 スクール ランチ	回鍋肉	精白米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油	小麦	エネルギー 614 kcal
	人参と切干大根のなます	人参 切干大根 酢 砂糖 塩 ごま		タンパク質 15.5 g
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり		脂質 21.3 g
12(金) 1年 スクール ランチ	和風ドライカレー	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん こんにゃく サラダ油 生姜 にんにく カレー粉(シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ) コンソメ ケチャップ ウスターソース 醤油 味噌 塩	小麦	エネルギー 540 kcal
	竹輪とピーマンの醤油炒め	竹輪 ピーマン ごま油 醤油		タンパク質 15.9 g
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁		脂質 11.3 g
15(月)	鶏天	精白米 鶏肉 にんにく 生姜 酒 醤油 みりん 片栗粉 小麦粉 塩 サラダ油	小麦	エネルギー 545 kcal
	ひじきと大豆の煮物	大豆 ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖		タンパク質 21.4 g
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 赤ハブリカ スイートコーン サラダ油 醤油 こしょう 塩		脂質 13.4 g
16(火)	ジュージューハンバーグ	精白米 牛挽肉 豚挽肉 卵 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 パン粉 ナツメグ 豆腐 スイートコーン バター ケチャップ 中濃ソース 砂糖 片栗粉 ブロッコリー	小麦卵乳	エネルギー 651 kcal
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩		タンパク質 19.5 g
	いちごミルク寒天	いちご 牛乳 砂糖 寒天		脂質 20.0 g
				塩分 1.2 g

※「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、2日前の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時までにはラボ事務所までご連絡ください。