



# ラボらぶ通信

## 5月号 (2021)



新緑の美しい季節を迎えました。爽やかな青空にこいのぼりが元気に泳いでいます。入学(園)・進級して1カ月たちました。みなさん新しい環境に慣れ、元気に過ごしている様子が見受けられます。

学園ではお友達や先生と一緒に弁当を食べる機会があります。みんなで楽しく食事することで、今まで食べなかった食材・食品に興味をもち、徐々に色々なものが食べられるようになっていきます。みんなで食べる事が最高のスパイスになります。

### 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、ちまきや柏餅をいただきます。

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に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。

### 縁起のいい食べ物

#### <カツオ、スズキ、ブリなどの魚>

いずれも成長すると名前が変わる出世魚なので、柏は日本で古くから「神が宿る木」とされており、新芽が出るまで葉が落ちません。「子どもが成長するまで親も長生きする」という縁起の良さから、江戸時代ごろから柏餅として浸透しました。

#### <粽(ちまき)>

中国で厄除けのために食べられていたものが、平安や奈良時代に京(関西)から伝わって定着しました。



#### <柏餅>

とされており、新芽が出るまで葉が落ちません。「子どもが成長するまで親も長生きする」という縁起の良さから、江戸時代ごろから柏餅として浸透しました。



### 栄養メモ

この時期は気温の上下が激しく、疲れが出やすい時です。子ども達が健康を支える生活の3つの柱「食事・運動・睡眠(休養)」をきちんととることが大切です。現代の社会は何かと生活リズムの乱れる原因(食生活の乱れ・就寝時刻が遅いなど)が多く、休み明けから体の不調を訴える子どもが少なくありません。

健康は自律神経のバランスの上に成り立っています。いきいきとした健康な生活を送るために生活リズムを大切に毎日元気な生活を送りましょう。

### 食事はバランスが大切 ~五大栄養素とその働き

**炭水化物**  
主にエネルギーになる



**たんぱく質**  
主に体(筋肉など)をつくる



**脂質**  
主にエネルギーになる



**ビタミン**  
主に体の調子を整える



**無機質**  
主に体の調子を整える、骨や歯などを



### 春の野菜図鑑

#### ◆春キャベツ

みずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富、ふわっとしていて、丸みがあるものが多いです。



#### ◆グリーンアスパラ

名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸からです。免疫力を高め、疲労回復に役立ちます。

#### ◆たけのこ

食物繊維が豊富なため、便秘予防・肥満防止の効果が期待できます。

#### ◆新玉ねぎ

肉厚でやわらかく、みずみずしいのが特徴です。血液をサラサラにしてくれます。

#### ◆新じゃが

皮が薄く、全体にはりがあるものがおすすめです。水分が多いので早めに食べましょう。

### 旬の野菜たけのこレシピ~若竹汁~

たけのこのシーズンはちょうど4月からゴールデンウィークにかけてです。いろいろの良い炊き込みご飯などにすると、アクも強くなく、香りと歯応えが楽しめますね。成長が早く、生命力にあふれたタケノコは、こどもの日にぴったりの食材です。

#### ★材料

たけのこ・下茹で済のもの(穂先がおすすめ) 200g程度  
生わかめ 40g  
出し汁 4カップ

#### <調味料>

薄口しょうゆ  
塩  
酒

小さじ2  
小さじ1  
少々

#### ★作り方

- ①たけのこは薄く切る。
- ②生わかめはさっと湯通しする。
- ③出し汁に①と②を入れ調味料で味を調える。



#### ◆Instagramのお知らせ◆

湘南食育ラボではInstagramを運営しています☺  
日々のメニューや活動など写真やコメントを載せているので、是非チェックしてみてください!  
@shonan\_shokuiku\_lab



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2021年 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	栄養価
6(木)	イタリアンピラフ /スパニッシュオムレツ	精白米 トマト水煮 玉ねぎ ウィンナー スイートコーン コンソメ 醤油 オリーブ油 ピーマン 赤パプリカ 塩/卵 牛乳 塩 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン こしょう チーズ ケチャップ サラダ油	小麦 卵 乳	エネルギー 568 kcal タンパク質 17.2 g 脂質 21.9 g 塩分 1.9 g
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー 人参 マヨネーズ 塩		
	みかんのシロップ漬け	みかん缶		
7(金)	ブルコギ	精白米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 赤パプリカ もやし にら サラダ油 ごま ごま油		エネルギー 540 kcal タンパク質 15.8 g 脂質 14.5 g 塩分 1.3 g
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま		
	かぼちゃの含め煮	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		
10(月)	鶏メンチ	精白米 鶏挽肉 サラダ油 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 中濃ソース	小麦	エネルギー 572 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 15.2 g 塩分 1.8 g
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		
	大豆のツナサラダ	大豆 きゅうり ツナ レモン汁 マヨネーズ 塩		
11(火)	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		エネルギー 625 kcal タンパク質 15.4 g 脂質 24.4 g 塩分 1.2 g
	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		
	ポテトのカレー揚げ	じゃがいも カレー粉 塩 ターメリック サラダ油		
12(水)	チキンステーキ	精白米 鶏肉 塩 こしょう 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケ チャップ キャベツ サラダ油	小麦	エネルギー 572 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 14.3 g 塩分 1.8 g
	和風パスタ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔		
	パイナップル缶	パイナップル缶		
13(木)	バーベキューポーク	精白米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ じゃがいも 塩		エネルギー 575 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 17.2 g 塩分 1.7 g
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油		
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 こしょう 塩		
14(金)	鶏の照り焼き~野菜添え	精白米 鶏肉 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム ブロッコリー 赤パプリカ サラダ油		エネルギー 570 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 13.8 g 塩分 1.5 g
	なすとピーマンの味噌炒め	なす ピーマン 酒 砂糖 味噌 ごま油 サラダ油		
	大豆と昆布の煮物	大豆 刻み昆布 砂糖 塩 醤油		
17(日)	豚肉のかりん揚げ	精白米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま		エネルギー 599 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 17.2 g 塩分 1.8 g
	キャベツとしめじのソテー	キャベツ しめじ サラダ油 塩 醤油 こしょう		
	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		
18(火)	鶏肉の胡麻焼き	精白米 鶏肉 酒 ごま油 醤油 生姜 ごま ブロッコリー	乳	エネルギー 627 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 19.7 g 塩分 1.3 g
	じゃがいもとピーマンのガーリックソテー	じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 砂糖 オリーブ油		
	人参のミルク煮	人参 スイートコーン 塩 牛乳 バター 砂糖 パセリ		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
19(水)	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 も やし 赤パプリカ 塩 ごま油 キャベツ		エネルギー 576 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 18.7 g 塩分 1.3 g
	こまつなサラダ	小松菜 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油		
	なすの田舎煮	なす 醤油 砂糖 ごま油 生姜 グリンピース		
20(木)	鶏肉のグリル ~きのごソース	精白米 鶏肉 塩 しめじ えのき しいたけ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 片栗粉 バター 小ねぎ ブロッコリー	乳	エネルギー 601 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 21.1 g 塩分 1.8 g
	大根の中華炒め	大根 人参 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩		
	キャベツとりんごのサラダ	キャベツ 塩 りんご マヨネーズ レモン汁 はちみつ		
21(金)	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 サラダ油	小麦 卵 乳	エネルギー 566 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 14.9 g 塩分 1.2 g
	厚揚げの煮物	厚揚げ 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉 グリンピース		
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢		
24(月)	鮭のホイル焼き	精白米 鮭 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌	卵 乳	エネルギー 551 kcal タンパク質 26.7 g 脂質 14.2 g 塩分 1.1 g
	きゅうりのさっぱり和え	きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま		
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
25(火)	ジュシーハンバーグ	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 赤ワ イン 砂糖 コンソメ ブロッコリー	小麦 卵 乳	エネルギー 561 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 12.8 g 塩分 1.9 g
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉		
	オレンジ	オレンジ		
26(水)	生姜焼き	精白米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	小麦 卵 乳	エネルギー 654 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 21.2 g 塩分 0.8 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油		
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま		
27(木)	油淋鶏	精白米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 小麦粉 片栗粉 水菜	小麦	エネルギー 688 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 25.3 g 塩分 1.2 g
	卵の花の炒り煮	おから 油揚げ 人参 竹輪 しいたけ いんげん サラダ油 醤油 みり ん 砂糖 鰹節 煮干し		
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天		
28(金)	鯨の竜田揚げ	精白米 鯨 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり もやし サラダ油		エネルギー 549 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 14.0 g 塩分 1.3 g
	五目金平	豚肉 ごぼう 人参 れんこん しらたき 唐辛子 いんげん ごま油 酒 砂糖 醤油 サラダ油		
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油		
31(月)	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		エネルギー 570 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 12.5 g 塩分 1.4 g
	竹輪とピーマンの醤油炒め	竹輪 ピーマン ごま油 醤油		
	かぼちゃのはちみつレーズン煮	かぼちゃ レーズン みりん 醤油 はちみつ		

※「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時までにラボ事務所までご連絡ください。