ラボらぶ通信

6月号（2021）

ジメジメとした梅雨の季節がやってきます。気温や湿度が高くなるこの季節は体調も崩しやすくなりますので、生活リズムを崩さず、しっかり栄養を摂って元気に過ごしましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です

6月4日は、虫歯予防デーです。歯の役割には、食べ物をかむ、発音を助けるなどがあります。虫歯が多かったり歯並びが悪かったりすると、大人になってから顔の形に影響してきます。歯が悪いと、頭がいたくなったり、姿勢が悪くなったりすることもあります。歯に関する異常の早期発見のため、ご家庭でも低中学年でしたらスキンシップを兼ねた仕上げ磨きをするのもいいかもしれませんね。

【噛む行為】
①虫歯予防
②食べ物の美味しさを感じる
③消化を助ける
④歯やあごを育てる。
⑤言葉の発音がはっきりするようになる。

【虫歯を作らない食べ方】
①おやつは時間を決めて食べる。
②適度に硬く、食物繊維の多い根菜類や昆布などをよくかんで食べる。
③規則正しい食生活をする。
④清涼飲料など糖分の多い飲み物を常用しない。

体にとても大切なカルシウム

カルシウムの99%は骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として体のいたることろに分布しています。例えば①唾液に含まれるカルシウムはリンと一緒に歯の表面に付着し、歯を修復する②神経の伝達を助ける③筋肉を収縮する④心臓の鼓動を一定に保つ⑤止血する、など命に関する重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると、骨から補われるので高齢者のいわゆる「骨粗しょう症」と言われるものになります。

6月は食育月間

毎年6月は「食育月間」の月でもあります。ラボでは毎月19日は「食育の日」となっています。子供達の健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割は大きなものがあります。ご家庭でも「食」について振り返る機会にしていただけたらと思います。

6月旬の食材紹介

・アスパラガス・・・緑と白があります。どちらも同じ品種で日光にあたっているかいないかの違いです。
【主な栄養素】アスパラギン酸：疲労回復やスタミナ増強に効果あり
・そら豆・・・4000年以上前からエジプトで食用として栽培されてきました。日本に入ってきたのは奈良時代と言われていて、名前の由来は〝実が空に向けて実るから〟だそうです。
【主な栄養素】タンパク質、リン：筋肉、内臓を作る、骨や歯を丈夫にする
・きゅうり・・・原産地はヒマラヤと言われ、日本には中国から伝わりました。昔は熟した実も食用とされていましたが、甘みが薄くあまり好まれなかったため現在では未熟な実を食用とするようになりました。
【主な栄養素】カリウム、βカロテンなど：むくみ解消、体を冷やす、免疫アップ

旬の食材レシピ～アスパラと新じゃがのソテー

材料
・アスパラ　4本
・オリーブ油　大さじ1
・ベーコン　6枚
・新じゃがいも　2個

①ジャガイモはよく洗って皮ごと一口大にカットし、レンジ500wで3分チンする。
竹串が入る程度で大丈夫です。（じゃがいもやレンジの機種によっても違うので様子を見ながらでお願いします。）
②ベーコンを2，3センチ幅に切って、オリーブ油を入れたフライパンで炒めます。
アスパラは適当な長さに斜め切りにし、茎の下の方からベーコンに混ぜて炒めます。
③アスパラに火が通ったら、チンしたじゃがいもを加え、ざっと混ぜ合わせ、塩・胡椒で味を整えます。

◈Instagramのお知らせ◈
湘南食育ラボではインスタグラムを運営しています😊
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　6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	アレルゲン	栄養価
1(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		エネルギー 611 kcal タンパク質 20.8 g 脂質 19.9 g 塩分 1.8 g
	もやしの油揚げ炒め	もやし　油揚げ　醤油　こしょう　酒　塩　サラダ油		
	キャベツの海苔あえ	キャベツ　人参　海苔　ごま油　塩		
2(水)	**豚みそマヨ焼き**	精白米　豚肉　味噌　マヨネーズ　酒　醤油　砂糖　ごま油　いんげん		エネルギー 577 kcal タンパク質 20.8 g 脂質 19.1 g 塩分 1.5 g
	大根と昆布の煮物	大根　人参　昆布　生姜　みりん　酒　醤油		
	炒めナムル	ちりめんじゃこ　小松菜　長ねぎ　醤油　ごま　ごま油　砂糖　塩		
3(木)	**ドライカレー**	精白米　鶏挽肉　玉ねぎ　人参　ピーマン　大豆　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　トマト水煮　ケチャップ　ウスターソース　塩　パセリ	卵	エネルギー 563 kcal タンパク質 18.3 g 脂質 16.4 g 塩分 1.5 g
	ほうれん草入り卵焼き	卵　砂糖　醤油　鰹節　煮干し　サラダ油　ほうれん草		
	じゃがいもとコーンのソテー	じゃがいも　スイートコーン　醤油　サラダ油		
4(金)	**イタリアンポーク**	精白米　豚肉　塩　こしょう　小麦粉　スイートコーン　トマト水煮　にんにく　玉ねぎ　コンソメ　オリーブ油　砂糖　しめじ　パセリ	小麦	エネルギー 558 kcal タンパク質 20.6 g 脂質 13.7 g 塩分 1.0 g
	かぼちゃのはちみつレーズン煮	かぼちゃ　レーズン　醤油　みりん　はちみつ		
	ブロッコリーのペペロンチーノ風	ブロッコリー　塩　にんにく　オリーブ油　唐辛子		
7(月)	**鶏肉のねぎ塩炒め**	精白米　鶏肉　酒　長ねぎ　片栗粉　ごま油　ガラスープ　にんにく　こしょう　塩　醤油　酢　ごま	小麦	エネルギー 561 kcal タンパク質 25.6 g 脂質 12.2 g 塩分 1.0 g
	ごぼうチップス	ごぼう　小麦粉　ごま　サラダ油　砂糖　みりん　酒　醤油		
	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		
8(火)	**麻婆茄子**	精白米　豚挽肉　サラダ油　なす　人参　にら　長ねぎ　にんにく　生姜　豆板醤　オイスターソース　砂糖　醤油　ごま油　酒　ガラスープ　片栗粉		エネルギー 556 kcal タンパク質 15.8 g 脂質 19.1 g 塩分 1.4 g
	もやしときゅうりのツナ和え	もやし　きゅうり　ツナ　醤油　酢　塩　こしょう　ガラスープ　ごま油		
	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		
9(水) 5年スクールランチ	**鶏メンチ**	精白米　鶏挽肉　塩　こしょう　玉ねぎ　小麦粉　パン粉　中濃ソース　サラダ油	小麦	エネルギー 583 kcal タンパク質 14.2 g 脂質 11.6 g 塩分 1.9 g
	ピーマンと竹輪の醤油炒め	竹輪　ピーマン　ごま油　醤油		
	さつま芋のレモン煮	さつまいも　酒　砂糖　塩　レモン汁		
10(木)	**豚肉のジンギスカン風炒め**	精白米　豚肉　みりん　醤油　生姜　にんにく　玉ねぎ　もやし　キャベツ　赤パプリカ　ピーマン　りんご　砂糖　酒　ケチャップ　ウスターソース　塩　サラダ油		エネルギー 520 kcal タンパク質 18.7 g 脂質 12.7 g 塩分 1.7 g
	人参のじゃこ炒め	人参　ちりめんじゃこ　醤油　酢　ごま油		
	ほうれんそうの胡麻和え	ほうれんそう　醤油　砂糖　ごま		
11(金)	**ヤンニョムチキン**	精白米　鶏肉　酒　塩　こしょう　サラダ油　ごま油　片栗粉　コチュジャン　ケチャップ　砂糖　みりん　醤油　にんにく　ごま　小ねぎ　キャベツ		エネルギー 561 kcal タンパク質 25.4 g 脂質 14.5 g 塩分 1.2 g
	こんにゃくと竹輪のおかか煮	こんにゃく　竹輪　サラダ油　鰹節　醤油　酒　みりん		
	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　塩　こしょう		
14(月) 2年4年スクールランチ	**チンジャオロース**	精白米　豚肉　赤パプリカ　黄パプリカ　ピーマン　たけのこ　長ねぎ　生姜　にんにく　醤油　酒　片栗粉　サラダ油　オイスターソース　砂糖　ガラスープ　塩　こしょう　ごま油		エネルギー 546 kcal タンパク質 17.0 g 脂質 15.1 g 塩分 1.0 g
	人参としらたきの金平	人参　しらたき　小ねぎ　酢　みりん　砂糖　醤油　ごま　サラダ油		
	のり塩ポテト	じゃがいも　サラダ油　塩　青のり		
15(火) 6年スクールランチ	**チキン南蛮**	精白米　鶏肉　醤油　みりん　酒　生姜　にんにく　片栗粉　サラダ油　玉ねぎ　マヨネーズ　パセリ　塩　こしょう　卵　砂糖	卵	エネルギー 621 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 18.2 g 塩分 1.4 g
	キャベツと人参のおかか和え	キャベツ　人参　鰹節　醤油　みりん　煮干し		
	みかんのシロップ漬け	みかん缶		

日付	メニュー	原材料	アレルゲン	栄養価
16(水) M1B	**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		
17(木) M1D	**ジューシーハンバーグ**	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　砂糖　赤ワイン　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		
18(金) M1A	**鯵の竜田揚げ**	精白米　鯵　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　こんにゃく　唐辛子　いんげん　酒　砂糖　醤油　ごま油　サラダ油		
	千草和え	小松菜　えのき　人参　醤油　みりん　ごま油		
21(月) M1E	**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　酒		
	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		
22(火) M1C	**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
	卯の花の炒り煮	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		
23(水) 3年スクールランチ	**鱈の変わりパン粉焼き**	精白米　鱈　粒マスタード　ウスターソース　塩　こしょう　サラダ油　マヨネーズ　パン粉　オリーブ油　パセリ	小麦 卵 乳	エネルギー 528 kcal タンパク質 18.0 g 脂質 14.5 g 塩分 1.1 g
	じゃがいもとウインナーのソテー	じゃがいも　ウインナー　ピーマン　サラダ油　にんにく　こしょう　塩		
	人参グラッセ	人参　砂糖　バター		
24(木) 1年スクールランチ	**ソースカツ**	精白米　豚肉　塩　こしょう　小麦粉　パン粉　サラダ油　キャベツ　中濃ソース　ウスターソース　ケチャップ　醤油　砂糖　酒　みりん　ごま	小麦	エネルギー 626 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 17.7 g 塩分 1.4 g
	切り干し大根の煮物	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		
	パイナップル缶	パイナップル缶		
25(金) 全園	**バーベキューチキン**	精白米　鶏肉　玉ねぎ　にんにく　ケチャップ　中濃ソース　砂糖　みりん　醤油　ブロッコリー		エネルギー 596 kcal タンパク質 20.9 g 脂質 19.2 g 塩分 1.7 g
	大根の中華炒め	大根　人参　ごま　ごま油　醤油　砂糖　酢　塩		
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜　油揚げ　鰹節　煮干し　みりん　醤油　酒　砂糖　塩		
28(月)	**豚肉の甘辛炒め**	精白米　豚肉　塩　こしょう　片栗粉　サラダ油　にんにく　生姜　玉ねぎ　ブロッコリー　オイスターソース　醤油　砂糖　はちみつ　もやし	小麦	エネルギー 583 kcal タンパク質 25.1 g 脂質 16.2 g 塩分 1.9 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪　小麦粉　青のり　サラダ油		
	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		
29(火)	**鶏肉のラタトゥイユソース**	精白米　鶏肉　塩　こしょう　サラダ油　トマト水煮　玉ねぎ　なす　ピーマン　ズッキーニ　パセリ　コンソメ　オリーブ油　砂糖		エネルギー 582 kcal タンパク質 18.2 g 脂質 18.7 g 塩分 1.0 g
	じゃがいもといんげんのソテー	じゃがいも　いんげん　にんにく　塩　こしょう　醤油　砂糖　オリーブ油		
	大根と人参のはちみつマリネ	大根　人参　生姜　塩　ごま油　酢　はちみつ　砂糖		
30(水)	**ポークソテー**	精白米　豚肉　サラダ油　塩　こしょう　砂糖　オイスターソース　ケチャップ　酒　もやし		エネルギー 591 kcal タンパク質 18.7 g 脂質 19.4 g 塩分 1.0 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		
	人参とピーマンの味噌炒め	人参　ピーマン　味噌　みりん　砂糖　サラダ油		

※「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ゲンについては、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。