



パクパク通信

4月号 (2021)



ご入学・ご進級おめでとうございます！

期待に胸膨らませ、希望に満ちた新年度がスタートしました。新しい学年、クラス、先生、お友達・・・環境も変わり、ドキドキワクワクしていることと思います。

新入学の1年生の皆様、私達「NPO法人湘南食育ラボ」は皆様にお弁当をお届けしています。これからも子どもたちの健やかな成長のために努力して参ります。

2～6年生の皆様、湘南学園の食育は学校教育の一つとしてあるものです。苦手なものが食べられるようになった、食事のマナーが守れるようになった、食べ物についての知識が増えた等この1年間のお弁当を通して新たに成長するところがあると嬉しいです。自分でも目標を立てられるといいですね。

今年度も地元の食材を取り入れ、栄養のある、安心・安全でおいしいお弁当作りに努めて参りますので宜しくお願い致します。



まずはラボの紹介です～私たちが作って運びます～

皆様いつも湘南食育ラボをご利用いただきましてありがとうございます。

湘南食育ラボでは食育活動への取り組みを強化し、また地球環境を守るエコ活動を推進して参ります。今後ともよろしく願いいたします。＜副理事長：原田ゆう子＞

「食育」はライフステージで異なります。学童期は「みんなで食べるって美味しいよね」、「普段は食べないけどちょっとチャレンジしてみよう」を目指す献立作りを考えていきたいと思えます。また皆様の良きパーソナルアドバイザー的な存在でもありたいと思えます。何なりとご相談くださいませ。何卒宜しくお願い申し上げます。＜管理栄養士：菊地あゆみ、小林成美＞

カフェテリアのお弁当メニューをご家族皆さんでご覧になってください。どんなメニューがあるのか？興味や疑問をもっていただき、実際食べることで食への関心に繋がれると思います。私たちスタッフは心を込めて安心・安全なお弁当を手作りしています。

＜調理リーダー：酒井久美＞

お子様の健やかな成長を願って、美味しく、栄養バランスの良いお弁当を目指しています。一つ一つ、心を込めて、丁寧に作って参ります。どうぞご利用ください。

＜調理リーダー：北島かずみ＞



お弁当の7つの目標

- ①適切な栄養の摂取により健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を含め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。
(学校給食法より)

今月のレシピ ～鮭たらこバターご飯～

【材料】4人分

調理時間10分(炊飯時間除く)

米 2合
甘塩鮭 50g
たらこ 半腹(50g)
(調味料)
・めんつゆ 大さじ3
・酒 大さじ1
・バター 大さじ1
・コーン 大さじ3
・青海苔 少々

【作り方】

- ①お米は研いで2合の目盛りより気持ち少なめの水加減にしておく。(30分浸水)
- ②①に鮭、たらこ、めんつゆ、酒、バターをいれて炊飯器で普通に炊く。
- ③出来上がったら、皮と骨を取り除き、混ぜ合わせる
- ④コーンをいれてさっくり混ぜ お茶碗に盛って、青のりをのせる。

【コツ・ポイント】

- ・水加減は気持ち少なめにしね。
- ・たらこは切れ子で十分よ。
- ・鮭はペーパーで水分とってね。
- ・青のりの代わりに小葱も👍。
- ・冷めても美味しいからお弁当にもおすすめ!

作り方を
動画で見られます



■ご注文前にラボカードにチャージをお願いします。

チャージにつきましては、カフェテリア事務所窓口、下記の金融機関にお振込が可能です。(銀行振込の場合、反映まで2、3日かかることもありますのでご了承ください。)

＜銀行振込先＞

振込口座 横浜銀行 藤沢中央支店 普通 6084730

口座名 特定非営利活動法人 湘南食育ラボ 理事 小田拓也(オダ タクヤ)

※振込の際は名義人の頭にラボカードNOの下6桁を付けてください。

(振込料はご負担ください)



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2021年 4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
14(水)	たけのこご飯／豚肉の味噌漬け	精白米 たけのこ 鰹節 煮干し 油揚げ 酒 醤油 塩／豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ サラダ油	卵	エネルギー 384 kcal
	ほうれんそうの菜種和え	ほうれんそう 卵 醤油 砂糖 サラダ油 塩 みりん		タンパク質 14.8 g
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天		脂質 13.4 g
				塩分 1.3 g
15(木)	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	乳	エネルギー 426 kcal
	じゃがいもと玉ねぎのバター蒸し	じゃがいも スイートコーン 玉ねぎ バター 塩 こしょう		タンパク質 15.3 g
	ブロッコリー-サラダ	ブロッコリー 人参 マヨネーズ		脂質 15.8 g
				塩分 0.8 g
16(金)	鯨の竜田揚げ	精白米 鯨 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油 もやし こしょう	卵乳	エネルギー 404 kcal
	ピーマンとウインナーのソテー	ピーマン 赤パプリカ ウインナー サラダ油 にんにく こしょう 塩		タンパク質 15.2 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 9.9 g
				塩分 0.8 g
20(火)	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 ブロッコリー	卵乳	エネルギー 411 kcal
	もやしと油揚げの炒め物	もやし 油揚げ 人参 醤油 こしょう 酒 塩 サラダ油		タンパク質 17.1 g
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		脂質 10.7 g
				塩分 0.8 g
21(水)	豚肉のトンテキ	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 キャベツ	乳	エネルギー 414 kcal
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁		タンパク質 13.3 g
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 ごま油 みりん		脂質 10.8 g
				塩分 0.8 g
22(木)	鱈の香草パン粉焼き	精白米 鱈 塩 パン粉 パセリ にんにく チーズ オリーブ油 じゃがいも サラダ油 ケチャップ	小麦乳	エネルギー 428 kcal
	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		タンパク質 14.8 g
	人参の甘酢漬け	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう		脂質 13.7 g
				塩分 0.9 g
23(金)	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	卵乳	エネルギー 424 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 10.8 g
	みかんのシロップ漬け	みかん缶		脂質 16.5 g
				塩分 0.7 g
27(火)	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	卵	エネルギー 403 kcal
	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		タンパク質 16.9 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 10.9 g
				塩分 1.1 g
28(水)	チキンカツ	精白米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦	エネルギー 424 kcal
	キャベツとコーンのソテー	キャベツ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう		タンパク質 17.2 g
	小松菜のしらす和え	小松菜 しらす 人参 みりん 砂糖 鰹節 醤油		脂質 11.4 g
				塩分 0.8 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、お客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。