

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。今後ともよろしくお願いいたします。<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います。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います。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ばと思います。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。

ーつーつ、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>

4>

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コーンをいれてさつくり混ぜ お茶碗に盛って、青のりをのせる。

作り方を

動画で見られます

@**=**

【コツ・ポイント】

- ・水加減は気持ち少なめにしてね。
- ・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。
- ・冷めても美味しいからお弁当にもおすすめ!







■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

ロ座名 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

14/00 おけのことは 15/00 2	日付	メニュー	NPU法人湘阳艮目フル 原材料	アレルゲン		養価	
15년에	14(水)	たけのこご飯/豚肉の味噌漬け					kcal
15/10					タンパク質	14.8	g
15 本		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		脂質	13.4	g
19/10년		りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天		塩分	1.3	g
15% 전 15	15(木)				エネルギー	426	kcal
2018년 변화 대표 1018년 1019년 10					タンパク質	15.3	g
# かの着田瀬げ		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		脂質	15.8	g
#60種間材 報告終 整 返 溜油 최 みりん 片葉粉 有のり サラダ油 もやし こしょう 月野 2012年 152 を上でンとウインナーのソテー ピーマン あパブリカ ウインナー サラダ油 にんにく こしょう 垣 212年 152年 153年 154年 154年 154年 154年 154年 154年 154年 154		ブロッコリ-サラダ	ブロッコリー 人参 マヨネーズ		塩分	0.8	g
記述	16(金)	鯵の竜田揚げ	精白米 鯵 塩 醬油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油 もやし こしょう	- I-			
Pound		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		脂質	9.9	g
# ウンニョムチキン 指に米 調剤 温 温 こしょう ブラウ油 こま形 片葉剤 コチュシャン ケ グルでき が称 みりん 書館 にんにく ごま 小なぎ ブロッコリー		かぼちゃの含め煮	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		塩分	0.8	g
### 2000	20(火)	ヤンニョムチキン			エネルギー	411	kcal
### 10.7 を					タンパク質	17.1	g
据向外トンテキ 振向米 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 スネルギー 414 Keal タンパク男 133 ま 田岡 本 アンカン 大豆 ひじき 人参 油場げ サラダ油 大豆 ひじき 人参 油場げ サラダ油 カリカル 砂糖 温 みりん 砂糖 温 みりん 砂糖 温 みりん 砂糖 エネルギー 424 Keal タンパク異 108 ま エネルギー 408 Keal タンパク異 109 エネルギー 409 Keal タンパクス 109 エネ		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	•	脂質	10.7	g
新名のトンテキ 特別のトンテキ 特別の 第二としよう 部油 過 かりん 砂糖 味噌 パター 月業材 千字 ペツ クンパク美 13.3 g タンパク美 13.3 g アギヤス か必束 えのき 人参 醤油 ごま油 みりん 変数 0.5 g 塩分 0.5 g 塩分 0.7 g 14.8 g カリハン ガラダ油 が 大子 ヤッフ カリハン ガラダ油 が 大子 ヤッフ カリハン ガラダ油 かりん 超油 生姜 サラダ油 キャベツ カカハのシロップ油け みかんの ロップ油け みかんの ロップ油け みかんの ロップ油け みかんの ロップ油け みかんの ロップ油け みかんの ロップ油け カカハル田 カカハル田 カカハル田 カカハル田 カカハル田 カカハル田 カカルル田 カカトル日		かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		塩分	0.8	g
21(10) さつまいものレモン熊 さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁 指向来 軽 塩 バン粉 パセリ にんにく チーズ オリーブ油 じゃがいも サラ 水池 ケチャップ カウル ボースルギー 428 kcal ケンパク奥 14.8 ま カウルのシロップ連け みかんのシロップ連け カカルのシロップ連け カカルのシロップ連け カカルのシロップ連け カカルのシロップ連け カカルのシロップ連け カカルのシロップ連け カカルのシロップ連げ カカルのち ボース・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	21(水)				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 脂質 10.8 g 塩分 0.8 g 塩分 0.9 g 1.1 g		BS(1807) 77 -1	ベツ		タンパク質	13.3	g
22(本)		さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁	70	脂質	10.8	g
超の香草パン粉焼き 精白米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ 14.8 g カンパク質 14.8 g 海分		千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 ごま油 みりん		塩分	0.8	g
プロッコリーとしめじのソテー プロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう 乳 脂質 13.7 g 塩分 0.9 g 塩分 0.7 g 10.8 g カかんのシロップ漬け みかんのシロップ漬け みかん缶 塩分 0.7 g 1.1 g セスターソース 超油 砂糖 はちみつ もやし 塩分 0.7 g 1.1 g 塩分 0.7 g 塩分 0.7 g 塩分 0.7 g 塩分 0.7 g 1.1 g 塩分 0.7 g 塩分 0.7 g 1.1 g 塩分 0.7 g	22(木)	鱈の香草パン粉焼き		小麦			
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 エネルギー 424 kcal タンパク質 10.8 度 10.5 度 度			ブロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう		脂質	13.7	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 タンパク質 10.8 g 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 脂質 16.5 g みかんのシロップ漬け みかん缶 塩分 0.7 g 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 エネルギー 403 kcal タンパク質 16.9 g 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 脂質 10.9 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 塩分 1.1 g オキンカツ 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 エネルギー 424 kcal タンパク質 17.2 g 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 ボ麦 脂質 11.4 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		塩分	0.9	g
23(金) 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 脂質 16.5 g 塩分 0.7 g ム 0.7	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		エネルギー	424	kcal
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 脂質 16.5 g 塩分 0.7 g					タンパク質	10.8	g
FRA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 タンパク質 16.9 g 10.9 g g 10.		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		脂質	16.5	g
下のの日本炒め 精日米 豚肉 塩 こしょう 斤果粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねき フロッコ リー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ もやし タンパク質 16.9 g 町 サテオンカツ 指白米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース エネルギー 424 kcal タンパク質 17.2 g ド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 サラダ油 塩 こしょう 小麦 脂質 11.4 g 脂質 11.4 g		みかんのシロップ漬け	みかん缶		塩分	0.7	g
27(火) 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 脂質 10.9 g 脂質 10.9 g 塩分 1.1 g 塩 1.1 g 塩 1.1 g 塩 1.1 g g g g g g g g g g g g g g g g g g	27(火)	豚肉の甘辛炒め			エネルギー	403	kcal
28(水) 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 脂質 10.9 g 素のり入り卵焼き 卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油 青のり 塩分 1.1 g 本キンカツ 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 エネルギー 424 kcal タンパク質 17.2 g 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 サラダ油 塩 こしょう					タンパク質	16.9	g
28(水) 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 ボン粉 サラダ油 中濃ソース ボネルギー 424 kcal タンパク質 17.2 g 脂質 11.4 g		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		脂質	10.9	g
またパンカツ 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 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 *** *** ** ** ** ** **		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		塩分	1.1	g
28(水)	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		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 脂質 11.4 g					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 塩分 0.8 g		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		脂質	11.4	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		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。

く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。