



パクパク通信

2月号 (2022)



寒い日が続く、室内の換気をするのも躊躇してしまいますね。

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。ウィルス感染しない体づくりに食事が大切です。バランスよく色々なものを食べるようにしましょう。

節分のお話



「鬼は～外！福は～内！」。子どもたちの元気なかけ声が聞こえる節分。旧暦の大晦日である2月3日に前年の厄を払い、福を呼び寄せるための行事です。豆をまくのは、豆が「魔滅」(まめ)に通じ、魔を滅する力があると考えられていたためだそうです。炒って魔を払った豆は「福豆」と呼ばれ、年の数だけ福を取り入れることで、無病息災を祈ったといわれています。



豆のマメ知識 ～大豆の栄養を見よう～

豆にはたくさんの種類があり、さまざまな料理や加工品などに利用されています。よく食べられている豆には、大豆や小豆、インゲン豆、えんどう、ひよこ豆、レンズ豆などがあります。

- タンパク質・・・体をつくる大切な栄養素
- 脂肪・・・血管を丈夫にするリノール酸など体に良い油が含まれる
- ビタミンB2・・・疲労回復、細胞の再生。別名「発育のビタミン」
- ビタミンE・・・抗酸化作用、血液をサラサラにする
- 鉄・・・貧血を予防する
- 食物繊維・・・おなかの調子を整える
- イソフラボン・・・骨粗鬆症予防に役立つ
- サポニン・・・生活習慣病予防に役立つ
- レシチン・・・記憶力の向上に役立つ



今が旬の大根！～根も葉も栄養が豊富～

数多くの種類がある大根の中でも一般的に知られているのは辛みが少なくてやや小ぶりの青首大根です。1年中出回っていますが、この時期のものは特に甘味が強く美味しく食べられます。生食する際はよく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を妨げます。大根の根の部分はでんぷんの消化を助ける酵素成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

今月のミネラルたっぷりレシピ 大根もち

- ★ 大根 250g
- 小麦粉 大さじ4
- 桜エビ 大さじ1強
- 塩 ひとつまみ
- ゴマ油 適量
- 【たれ】
- 砂糖、酒、しょうゆ 各大さじ1
- みりん 小さじ1



- ①大根はすりおろして軽く水気を絞る。
- ②ポウルに①と★を入れ混ぜ合わす。10等分にして丸める。
- ③フライパンに油をひき、平たく形を整え弱火でじっくり焼く。うすく焼き色が付いたらひっくり返しスプーンで中央を押さえる。
- ④③に水を回し入れて蓋をし、弱火のまま蒸し焼きする。
- ⑤じっくり焼いたら蓋を取り、混ぜ合わせておいたたれを回し入れる。両面にたれをからめ照りがでたら出来上がり。

備蓄米について

PTAの防災費で、ラボの契約農家のお米を備蓄米として購入して保管する事になりました。万が一災害の場合でも、いつでも食事を提供できるようになっています。ラボの食品保管場所で下の写真の様に保管されています。保管場所は温度・湿度の管理が徹底されており、いつでも安心して食べられますが、精米して古くなる前に全園弁当などでお子さんたちに提供し、新しいお米と入れ替える事により常に美味しい状態で保管しておくことになっています。



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ~ 2022年 2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(火)	フィッシュ&チップス	米 鰹 じゃがいも 塩 こしょう 小麦粉 ベーキングパウダー 炭酸水 サラダ油 粒マスタード 卵 マヨネーズ 玉ねぎ	小麦卵	エネルギー 446 kcal タンパク質 16.5 g 脂質 15.4 g 塩分 0.7 g
	ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう		
	炒り豆腐	豆腐 小ねぎ しいたけ 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油		
2(水)	油淋鶏	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	小麦卵乳	エネルギー 477 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 18.3 g 塩分 1.2 g
	れんこんと人参の金平	れんこん 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節		
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー コンソメ 塩 こしょう パセリ オリーブ油		
3(木)	揚げ大豆ごはん/鱧の香草パン粉焼き	米 大豆 酒 醤油 塩 昆布 サラダ油/鱧 塩 パン粉 パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ブロッコリー	小麦卵乳	エネルギー 396 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 9.0 g 塩分 1.5 g
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
	さつまいもとりんこのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁		
4(金)	鶏の唐揚げ	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 430 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 14.4 g 塩分 0.9 g
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢		
	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 鰹節		
8(火)	バーベキューポーク	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 もやし 小松菜		エネルギー 412 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 14.1 g 塩分 0.4 g
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		
	オレンジ	オレンジ		
9(水)	ドライカレー	米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 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 トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ	小麦卵乳	エネルギー 365 kcal タンパク質 12.3 g 脂質 11.5 g 塩分 1.2 g
	スパニッシュオムレツ	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		
	キャベツとみかんのサラダ	キャベツ きゅうり みかん缶 酢 砂糖 塩 こしょう サラダ油		
10(木)	鱈の竜田揚げ	米 鰹 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油	小麦卵乳	エネルギー 363 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 9.9 g 塩分 0.9 g
	ブロッコリーとウィンナーのソテー	ブロッコリー ウィンナー サラダ油 塩 こしょう		
	切干大根のはりはり漬け	切干大根 人参 昆布 生姜 砂糖 醤油 みりん 酢		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
15(火)	鶏チリ	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 ブロッコリー		エネルギー 372 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 11.8 g 塩分 1.0 g
	大根と昆布の煮物	大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		
	小松菜のじゃこ炒め	小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 酒 醤油 塩 ごま		
16(水)	野菜たっぷりミートローフ	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 ナツメグ こしょう 豆腐 ビーマン エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ じゃがいも	小麦卵	エネルギー 375 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 9.6 g 塩分 0.8 g
	やみつぎビーマン	ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		
	りんご寒天	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご		
17(木)	鶏の唐揚げ	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 411 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 13.2 g 塩分 1.0 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 鰹節 醤油 砂糖 酒 みりん	乳	
	ほうれん草としめじのソテー	ほうれん草 しめじ バター 醤油 こしょう		
18(金)	鱧のラタトゥイユソース	米 鰹 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ なす ビーマン 人参 パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩		エネルギー 299 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 4.9 g 塩分 0.8 g
	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 玉ねぎ		
	もやしとわかめのナムル	もやし わかめ 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま		
22(火)	鶏肉のねぎ塩炒め	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 ブロッコリー		エネルギー 357 kcal タンパク質 17.4 g 脂質 8.2 g 塩分 0.6 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		
	れんこんとビーマンのきんぴら	れんこん ビーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油		
24(木)	イタリアンポーク	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 396 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 10.2 g 塩分 1.2 g
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁		
	もやしと油揚げの炒め物	もやし 人参 油揚げ サラダ油 醤油 こしょう 塩 酒		
25(金)	ブルコギ	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし たら サラダ油 ごま ごま油	小麦	エネルギー 393 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 12.8 g 塩分 1.3 g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 小麦粉 青のり サラダ油		
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油		

※「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。