

ラボらぶ通信

10月号



残暑も通り過ぎ、秋到来です。新米、果物、きのこ実りの季節となりました。ラボでも旬のものをとりいれながら子供たちに喜んでもらえるよう献立にも工夫していきたいと考えています。

さて、今月はいよいよたいいく表現まつりですね。運動に必要なエネルギーはもちろん、スポーツをした後の体の疲れを回復させる食事も大切です。

スポーツ後の食事のポイント

- ① 炭水化物・・・ごはん、芋類に含まれる糖質の仲間。運動エネルギーのもとになります。
- ② タンパク質・筋肉や臓器など、体の組織の大部分を作る成分。不足すると体力、スタミナが続かなくなります。
- ③ ビタミンA・体の免疫力を高めたり、疲労回復に効果的です。
- ④ ビタミンB群・糖質をエネルギーに替えます。新陳代謝を促進し、疲労回復に効果的です。
- ⑤ ビタミンC・コラーゲンを合成して、皮膚や骨などを強化します。激しい運動で消費されるので、しっかり摂取する必要があります。
- ⑥ クエン酸・・・体の疲れを回復します。(梅干し、かんきつ類等)

新米がとれました！

ラボらぶ通信 6月号で田植えの写真を載せましたが、農家の方に大事に育てて頂いたお陰でこの秋美味しい新米がとれました。田植えをはじめ、夏場の雑草取り数回と稲刈りにラボの原田さんがお手伝いに行っておりました。小学校のお弁当はもちろん、カフェテリアでは美味しい新米をもっと美味しく食べてもらいたいので、土鍋でお米を炊いて中学1年生に食べてもらう予定です！



～ 今月の二十四節気 ～ 神無月

自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。10月は日本中の神様が、出雲の国(島根県)に集まり会議を開き、他の国には神様がいなくなってしまうことから「神無月」と呼ばれてきました。逆に、神様の集まる出雲の国では「神在月(かみありづき)」と呼ばれています。

十三夜 10月25日 十五夜を中秋の名月と呼ぶのに対し、十三夜は「後の月(のちのつき)」「豆名月」「栗名月」ともいいます。旧暦の毎月13日の夜を「十三夜」といっていましたが、9月13日の夜は、十五夜について美しい月とされ、宮中では、古くから宴を催すなど月を鑑賞する風習がありました。十五夜は中国から伝わったものですが、十三夜は日本固有の風習で、秋の収穫祭の一つではないかと考えられています。一般に十五夜に月見をしたら、必ず同じ場所で十三夜にも月見をするものともされていました。これは十五夜だけ観賞するのは「片月見」といって忌まれていたからです。

運動会に
ちなんだ
献立
紹介

アスパラの肉巻き (タンパク質 ↑ ビタミン群 ↑)

<材 料>

アスパラガス (下部を処理し固めに茹でて半分に切っておく)・・・4本
豚バラ肉 (薄切り)・・・4枚
塩、こしょう・・・少々
シュレッドチーズ (プロセスも可)・・・大さじ2 (プロセスは棒状に4本)
エリンギ (縦に4つにさく)・・・2本

<作り方>

- ① 豚バラ肉に軽く塩、こしょうし、チーズ、エリンギ、アスパラガスをのせて斜めにくるくる巻き、巻き終わりに少量の小麦粉をふって(のりがわり)形を整える。
- ② フライパンを中火で熱し、巻き目の最後を下にして全体を転がしながら焼く。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 10/1 (木) ~ 10/30 (金)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
1 (木)	きつねごはん	精白米、油あげ、生姜、ごま、酢、砂糖、塩	小麦、卵
	真沢山卵焼き/ ウインナーと玉ねぎの炒め物	豚肉、卵、もやし、サラダ菜、人参、醤油、砂糖、塩、サラダ油、ケチャップ、ウインナー、玉ねぎ、塩、こしょう、コンソメ	
	梨	梨	
5 (月)	鯨のさっぱりソテー	精白米、鯨、赤ピーマン、水菜、赤玉ねぎ、生姜、醤油、ウスターソース、ケチャップ、みりん、片栗粉、オリーブ油	小麦
	ジャガイモの金平	じゃがいも、豚肉、人参、ごぼう、こんにゃく、ごま、酒、砂糖、醤油、サラダ油	
	煮豆	大豆、刻み昆布、醤油、砂糖、塩	
6 (火)	肉巻き	精白米、豚肉、いんげん、えのき、にんじん、サラダ菜、ミニトマト、小麦粉、酒、醤油、砂糖、みりん、サラダ油	小麦
	切干大根サラダ	切干大根、キャベツ、きゅうり、ハム、酢、サラダ油、塩、醤油、ごま、こしょう	
	ひんやり黄桃	黄桃缶	
8 (木)	タンドリーチキン	精白米、鶏肉、サラダ菜、ミニトマト、塩、生姜、にんにく、コリアンダー、クミン、カルダモン、ガラムマサラ、パプリカ、ヨーグルト	卵、乳
	南瓜のスイートサラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、塩、酢	
	りんご	りんご	
15 (木)	鮭のきのこクリームソース煮	精白米、鮭、しめじ、パセリ、生クリーム、バター、小麦粉、塩、こしょう、コンソメ、サラダ油	小麦、乳
	炒り鶏	鶏肉、大根、竹輪ぶ、ごぼう、人参、こんにゃく、いんげん、みりん、醤油、砂糖、ごま油、サラダ油、煮干し、鰹節	
	小松菜の海苔和え	小松菜、海苔、人参、ごま、砂糖、醤油	
16 (金)	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、玉ねぎ、トマト、キャベツ、チーズ、酒、醤油、砂糖、にんにく、塩、こしょう	小麦、乳
	かんぴょうのサラダ	かんぴょう、昆布、人参、きゅうり、塩、醤油、酢、砂糖、サラダ油	
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、サラダ油、しょうゆ、鰹節	
21 (水)	ジャージャー麺	中華麺、豚肉、竹の子、きゅうり、ねぎ、干しシイタケ、にんにく、ザーサイ、甜麺醤、オイスターソース、豆板醤、醤油、砂糖、片栗粉、カラ、ごま油、サラダ油、こしょう	小麦
	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、サラダ油、塩、こしょう	
	人参サラダ	人参、レーズン、酢、砂糖、塩	
22 (木)	ポークチャップ	精白米、豚肉、玉ねぎ、サラダ菜、プロックリー、にんにく、ケチャップ、ソース、片栗粉、砂糖、酒、塩、こしょう	小麦、卵
	ひじきの煮物	ひじき、人参、油揚げ、醤油、みりん、酒、砂糖、サラダ油	
	卵焼き	卵、砂糖、醤油、青のり、サラダ油	
23 (金)	豆腐のドライカレー	精白米、鶏肉、玉ねぎ、卵、キャベツ、トマト、小麦粉、パン粉、おから、味噌、塩、こしょう、サラダ油	小麦、卵、乳
	鉄骨サラダ	シラス、ひじき、人参、コーン、きゅうり、醤油、砂糖、酢、塩、サラダ油	
	蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、卵、サラダ油、レーズン	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
26 (月)	トンカツ	精白米、豚肉、キャベツ、ミニトマト、小麦粉、パン粉、卵、塩、こしょう、サラダ油、ケチャップ、ソース、砂糖、レモン汁	小麦、卵
	ニラ玉	にら、卵、塩、こしょう、醤油、ごま油	
	りんご	りんご	
27 (火)	鮭フライ~タルタルソース~	精白米、鮭、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、卵、パン粉、塩、こしょう、レモン汁、サラダ油	小麦、卵
	お肉と根菜の金平	豚肉、ピーマン、蓮根、醤油、みりん、砂糖、酒、ごま油、ごま	
	小松菜と人参のナムル	小松菜、人参、醤油、みりん、酢、ごま、ごま油	
28 (水)	油淋鶏	精白米、鶏肉、レタス、水菜、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、小麦粉、片栗粉、酢、砂糖、ごま油、サラダ油	小麦、卵
	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、塩、こしょう、酢	
	みかん寒	みかん、ミカンジュース、寒天、砂糖	
29 (木)	回鍋肉	精白米、豚肉、キャベツ、ピーマン、ねぎ、生姜、にんにく、甜麺醤、豆板醤、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	小麦
	春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、ハム、砂糖、酢、薄口醤油、ごま油、ごま	
	大学芋のころころ金平	さつまいも、しょうゆ、砂糖、サラダ油	
30 (金)	親子煮	精白米、鶏肉、卵、揚げ麩、玉ねぎ、三つ葉、みりん、砂糖、醤油、のり、煮干し、鰹節	小麦、卵、乳
	竹輪のチーズフライ	竹輪、チーズ、小麦粉、パン粉、サラダ油	
	ぶどう	ぶどう	

小学校カフェテリアランチ

<日程> 8日(木); 4年生

<メニュー> お弁当予定献立表をご覧ください。

小学校スクールランチ

<日程> 5日(月); 3年生 15日(木); 5年生 21日(水); 2年生
22日(木); 6年生 30日(金); 1年生

<メニュー> お弁当予定献立表をご覧ください。(箸などは、お持たせ下さい)