



# ラボらぶ通信 正月号

保護者の皆様には日頃よりラボへのご理解とご利用を賜りまして、誠に感謝申し上げます。来年も役員・スタッフ一同尽力致しますので、何卒宜しくお願い致します。

## 正月料理といえば「おせち料理」

お節料理はもともと節日（せちにち）の料理の一つとされていて、神様に供え物をして、宴を開くという平安時代に行われていた宮中行事に由来していて、お節供料理と言われていたそうです。

おめでたい事を積み重ねるという意味を込めて重箱に詰められます。重箱は上の段から、一の重、二の重、三の重、与の重（四という数字が死を連想させてしまうので『与』と呼ばれている）と言っています。

### 【一の重】

祝いざかなと言って正月の祝いに欠かせない三種の食材を入れます。

**黒豆** 一年間マメに働き、マメに暮らせるように  
**数の子** にしん（二親）から子孫繁栄の意味をこめて  
**田作り** 片口いわしの稚魚を干したもので、稲の豊作を願って

### 【二の重】

□取りとって甘いものを中心に詰めます

**栗きんとん** 栗が黄金色に輝くことから財を現し縁起物とされている  
**伊達巻** 巻物を書物に見立て知識が増えるという意味を込めて  
**紅白かまぼこ** かまぼこの半円の形が初日の出に似ていることから

### 【三の重】

焼き物、海の幸などを入れる

**鯛** 「おめでたい」という語呂合わせから  
**海老** 腰が曲がるまで長生きしようという長寿の願いを込めて  
**ぶりの焼き物** 出世魚から立身出世の願いをこめて

### 【与の重】

煮物、山の幸などを入れる

**昆布巻き** 「喜ぶ」の語呂合わせから一家の幸せを祈って  
**煮しめ** 根菜や野菜と一緒に煮ることから家族が仲良く暮らせる

### 【五の重】

五の重は控えの重で何も詰めません。これは今が満杯（最高）ではなく、将来もまだ「幸せ」を詰め、富を増やせるという事を表す為です。



## ～ 1月の二十四節気～

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。

### 【小寒：しょうかん 1月5日頃】

池や川の氷も厚みを増し、寒さが厳しくなる頃です。この日を「寒の入り」といい、寒さの始まりを意味します。そして、小寒と大寒を合わせたおおよそ1か月を「寒中」「寒の内」といい、寒中見舞いを出す時期とされています。

### 【大寒：だいかん 1月20日頃】

冷え込みもはげしく、寒さが最も厳しい頃。二十四節気最後の節気で、ここを乗り越れば春近しということです。寒気を利用した食物（凍り豆腐、寒天、酒、味噌など）を仕込む時期にもあたります。



## 献立紹介 里芋とごぼうのベーコンサラダ

### <食 材>

里芋 400g  
ごぼう 400g  
しめじ 1パック  
ベーコン 6枚  
にんにく 1片  
醤油 大さじ3  
オリーブ油 大さじ2

### <作り方>

- ① 里芋は皮ごと茹でて皮を手でむき2cm厚さの輪切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。ベーコンは2cm幅に切り、にんにくは薄切りにする。
- ② ごぼうは皮をタワシでこすって洗い、鍋に入る長さ切って蒸すか茹でるかして熱いうちに麺棒などで叩き、4cm長さに切って太い部分は半分に割る。
- ③ しめじはレンジで20秒ほどチンする。
- ④ 器に①、②、③を盛る。
- ⑤ 小さ目のフライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、ほんのり色づいて来たらベーコンを加えて炒め合わせる。ベーコンがカリッとしてきたら醤油を回し入れ、④にかける。



日付	メニュー	原材料	アレルギー
11 (水)	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、サラダ菜、ミニトマト	
	春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、ハム、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま	
	小松菜の海苔和え	小松菜、のり、醤油、みりん、砂糖、ごま油、煮干し、鰹節、ごま	
12 (木)	チーズハンバーグ	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、じゃがいも、ケチャップ、ソース、砂糖、チーズ、サラダ菜	小麦 卵
	ひじきの甘辛炒め	ひじき、人参、こんにゃく、ねぎ、生姜、みりん、醤油、砂糖、酒、サラダ油	
	りんご	りんご	
13 (金)	ブルコギ	精白米、牛肉、にんにく、醤油、酒、甜麺醤、コチュジャン、砂糖、ごま油、玉ねぎ、人参、もやし、にら、サラダ油、ごま	
	切干大根のサラダ	切干大根、キャベツ、きゅうり、ハム、サラダ油、酢、塩、醤油、ごま、こしょう	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく、サラダ油、鰹節、醤油	
16 (月)	炊き込み炒飯	精白米、ガラスープ、豚肉、ねぎ、しいたけ、にんにく、サラダ油、ごま油、酒、塩、こしょう、醤油、卵、小ねぎ、生姜	卵
	竹輪とコーンのマヨネーズ焼き /オレンジ	竹輪、コーン、マヨネーズ、チーズ/オレンジ	
	いんげんの胡麻和え	いんげん、人参、ごま、醤油、砂糖	
17 (火)	ドライカレー	精白米、鶏肉、玉ねぎ、生姜、にんにく、カレー粉、トマト缶、塩、豆腐、豆乳、クミン、サラダ油、こしょう、醤油	エビ 小麦
	キャベツのレモンナムル	キャベツ、塩昆布、レモン汁、塩、ごま油	
	大根餅	大根、小ねぎ、干しエビ、鰹節、塩、小麦粉、片栗粉、サラダ油	
18 (水)	鮭のオランダ焼き	精白米、鮭、塩、人参、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、こしょう、パン粉、サラダ菜	小麦 卵
	マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、ハム、ヨーグルト、きゅうり、塩、マヨネーズ、砂糖	
	大学芋	さつまいも、砂糖、ごま、サラダ油	
19 (木)	七草の混ぜご飯	精白米、七草、ごま、醤油、みりん、ごま油、煮干し、鰹節、塩	小麦 卵
	鶏ごぼう天/ほうれん草の煮びたし	鶏肉、ごぼう、生姜、醤油、酒、ごま油、卵、小麦粉、片栗粉、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト/ほうれん草、醤油、みりん、煮干し、鰹節	
	焼リンゴ	りんご、砂糖、シナモン、バター	
20 (金)	チンジャオロース	精白米、豚肉、ピーマン、竹の子、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、オイスターソース、砂糖、ガラスープ、塩、こしょう、片栗粉、ごま油、サラダ油	小麦 卵
	小松菜と人参のナムル	小松菜、醤油、人参、みりん、酢、ごま油、ごま	
	蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油	
23 (月)	生姜焼き	精白米、豚肉、酒、みりん、醤油、生姜、サラダ油、キャベツ、ミニトマト	小麦 卵
	W竹輪煮	竹輪、焼き竹輪、醤油、みりん、砂糖、煮干し、鰹節	
	人参のしりしり	人参、シーチキン、卵、みりん、醤油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
24 (火)	鶏のメンチカツ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、卵、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、サラダ油、キャベツ、マカロニ、ケチャップ、マヨネーズ、みりん、ソース	小麦 卵
	干草和え	小松菜、えのき、人参、醤油、みりん、ごま油	
	冬瓜の煮物	冬瓜、煮干し、鰹節、砂糖、みりん、醤油	
25 (水)	八宝菜	精白米、豚肉、エビ、白菜、もやし、人参、生姜、にんにく、塩、サラダ油、酒、ガラスープ、砂糖、醤油、片栗粉、ピーマン、オイスターソース、ごま油	エビ 卵
	きのこのチーズ焼き	しめじ、醤油、チーズ	
	いちご	いちご	
26 (木)	豚肉の帯広炒め	精白米、豚肉、小麦粉、醤油、砂糖、酒、みりん、レタス、サラダ油	小麦
	南瓜のサラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、酢、塩	
	煮豆	大豆、刻み昆布、砂糖、塩、醤油	
27 (金)	鮭寿司	精白米、砂糖、塩、酢、鮭、ねぎ、ごま、のり、三つ葉	小麦
	ピーマンとベーコンのサラダ /厚揚げの五目煮	ピーマン、パプリカ、ベーコン、サラダ油、酢、醤油、こしょう/厚揚げ、竹輪、ごぼう、人参、こんにゃく、いんげん、ごま油、サラダ油、砂糖、みりん、醤油、煮干し、鰹節	
	みかん寒	みかんジュース、砂糖、みかん缶、寒天	
30 (月)	ポークチャップ	精白米、豚肉、塩、酒、にんにく、サラダ油、玉ねぎ、ケチャップ、ソース、砂糖、こしょう、サラダ菜	乳
	ブロッコリーの海苔マヨ和え	ブロッコリー、マヨネーズ、海苔の佃煮	
	ふかし芋	さつまいも、バター、塩	
31 (火)	親子煮	精白米、卵、鶏肉、玉ねぎ、煮干し、鰹節、みりん、酒、砂糖、醤油、のり、三つ葉、焼き鮓	小麦 卵
	シャキシャキ野菜の金平	人参、大根、小松菜、ごま油、砂糖、みりん、醤油、ごま	
	わかめのおかか炒め	わかめ、鰹節、生姜、サラダ油、醤油	

**スクール ランチ 13日(金) 1年生、17日(火) 4年生、24日(火) 5年生、27日(金) 2年生**

メニューはお弁当献立表をご覧ください。(箸などは、お持たせください。)

**カフェテリア ランチ**

メニュー、日程は下記献立表をご覧ください。

20 (金) 6年生	チンジャオロース	精白米、豚肉、ピーマン、竹の子、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、オイスターソース、砂糖、ガラスープ、塩、こしょう、片栗粉、ごま油、サラダ油	
	小松菜と人参のナムル	小松菜、醤油、人参、みりん、酢、ごま油、ごま	
	味噌汁(わかめと豆腐)	わかめ、豆腐、煮干し、鰹節、味噌	
24 (火) 3年生	豚汁	精白米、豚肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ、煮干し、鰹節、味噌、小ねぎ	
	鱈のあんかけ	鱈、塩、こしょう、片栗粉、サラダ油、小ねぎ、しめじ、醤油、酒、みりん、砂糖、煮干し、鰹節	
	南瓜茶巾	南瓜、砂糖、豆乳	