



ラボらぶ通信

3月号

寒い日も続きますが、いよいよ3月です。春が待ち遠しいですね。そして今年度も終わりになります。みなさんは学校や家でどのような食生活を送ってきましたか？1年間どのように過ごしてきたのか自分自身を振り返ってみましょう。

一年間をふりかえろう

- | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|
| ① 毎日あさごはんを食べた。 | ○ | △ | × |
| ② 1日3食残さず食べた。 | ○ | △ | × |
| ③ 間食は時間を決めて食べ、
量も食べ過ぎなかった。 | ○ | △ | × |
| ④ 3つのグループの食品を
バランスよく食べた。 | ○ | △ | × |
| ⑤ 食べられることに感謝できた。 | ○ | △ | × |
| ⑥ よく噛んで食べるよう心掛けた。 | ○ | △ | × |
| ⑦ 嫌いなものでも頑張ってお食べた。 | ○ | △ | × |
| ⑧ みんなで楽しく仲良く食べた。 | ○ | △ | × |

自分で1年間をふりかえって、できたことに○、時々できたことに△、できなかったことには×をつけてみよう。
×があったところは、来年度○や△にできるよう、もう一度チャレンジしてみましょう！

～今月の二十四節気～

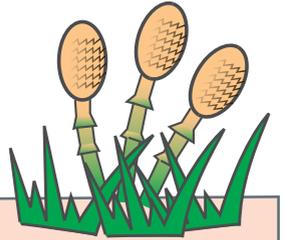
自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。

[啓蟄：けいちつ 3月6日頃]

大地が温まって、冬ごもりから目覚めた虫が、穴をひらいて顔を出す頃。「啓」はひらく、「蟄」は土の中にとじこもっていた虫（蛙や蛇）という意味です。ひと雨ごとに暖かくなり、日差しも春めいて、生き物が再び活動し始めます。

[春分：しゅんぶん 3月21日頃]

昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に陽が延びていきます。春分の日には彼岸の中日で前後3日間を春彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「自然をたたえ、生物をいつくしむ」として国民の祝日になっています。



献立紹介 3月に食べるとおいしい「春キャベツのサラダ」

キャベツは、「かんらん」、「たまな」ともいわれ、3～5月が旬で、高原キャベツは9月です。キャベツにはビタミンU（キャベジンです。聞いたことありますよね？）という栄養素が含まれていて、生で食べてもよく吸収し、胃や腸の働きをよくします。また、芯に近い白い軸にビタミンCも多く含まれています。水溶性のビタミン類も煮汁と一緒に食べれば、なおOK。

<食 材>

キャベツ (1/2個)	400g
オリーブ油	大さじ1
塩、こしょう	各少々

<ドレッシング>

マヨネーズ	大さじ4
ヨーグルト	大さじ2
おろしにんにく、塩、こしょう	各少々

<作り方>

- ① キャベツはざく切りにしてビニール袋に入れ、オリーブ油、塩、こしょうしてもんでから600wで3分加熱。
- ② 粗熱がとれたらドレッシングを入れて、ビニール上から揉んで出来上がり。

*半熟たまごや、ハムと一緒にサンドイッチの具にしてもおいしいです。



1年間ありがとうございました。

3月16日(木)で、今年度のお弁当が終了します。一年間ラボのお弁当、食育の取組みにご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。来年度もスタッフ一同、頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。新年度のお弁当は4月14日(金)からになります。



日付	メニュー	原材料	アレルギー
1 (水)	豆腐のドライカレー	精白米、豆腐、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト缶、豆乳、クミン、カレー粉、サラダ油、醤油、塩、こしょう	乳
	南瓜のサラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、酢、塩	
	牛乳寒天	牛乳、みかん缶、砂糖、寒天	
2 (木)	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	
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ、玉ねぎ、ツナ、サラダ油、醤油、砂糖、酢、鰹節	
	りんご	りんご	
3 (金)	ひな寿司	精白米、塩、砂糖、酢、かんぴょう、醤油、みりん、だら、水あめ、紅麴色素、人参、いんげん、花かつお、煮干し	
	れんこんつくね/ カラフルフライドポテト	豚肉、れんこん、生姜、こしょう、塩、酒、醤油、みりん、砂糖、小松菜、サラダ油/じゃがいも、塩、サラダ油	
	キャベツのレモン酢	キャベツ、みかん缶、人参、塩、レモン汁、醤油	
6 (月)	回鍋肉	精白米、豚肉、醤油、酒、キャベツ、ピーマン、ねぎ、生姜、にんにく、テンメンジャン、片栗粉、サラダ油	
	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	
	大学芋	さつまいも、砂糖、ごま、サラダ油	
7 (火)	白身魚の照り焼き	精白米、白身魚、醤油、生姜、酒、みりん、砂糖	卵
	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、コンソメ、塩、こしょう、パセリ	
	人参のしりしり	人参、ツナ、卵、みりん、醤油	
8 (水)	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	卵
	ひじきの煮物	ひじき、人参、油揚げ、サラダ油、鰹節、煮干し、醤油、みりん、砂糖	
	茹で卵	卵、塩	
9 (木)	タンドリーチキン	精白米、鶏肉、レモン汁、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、パプリカ粉、ヨーグルト、サラダ菜、ミニトマト	乳
	ひじきのサラダ	ひじき、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、塩、醤油	
	みかん寒	みかんジュース、砂糖、みかん缶、寒天	
10 (金)	きつね寿司	精白米、油揚げ、甘酢生姜、ごま、酢、砂糖、塩	小麦
	竹輪の磯辺揚げ/ フロッコリーの海苔和え	竹輪、小麦粉、青のり、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト/ブロッコリー、マヨネーズ、海苔の佃煮	
	じゃこピーマン	ピーマン、ちりめんじゃこ、醤油、みりん、砂糖、ごま油	
13 (月)	鶏肉のチーズパン粉焼き	精白米、鶏肉、塩、マスタード、マヨネーズ、パン粉、チーズ、パセリ、サラダ菜、ミニトマト	小麦乳
	じゃがいもの金平	じゃがいも、サラダ油、人参、ごぼう、こんにゃく、豚肉、酒、砂糖、醤油、ごま	
	大豆のツナサラダ	大豆、ツナ、レモン汁、マヨネーズ、塩	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
14 (火)	チキンライス	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、エリンギ、ケチャップ、コンソメ、バター、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	小麦 卵
	ポテトとチーズのはさみ揚げ/ オムレツ	じゃがいも、チーズ、コンソメ、牛乳、塩、こしょう、餃子の皮、サラダ油、サラダ菜/卵、牛乳、バター、塩、こしょう、サラダ油、ケチャップ	
	パイナップル	パイナップル缶	
15 (水)	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 乳
	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	
	蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油	
16 (木) お楽しみ 弁当	ハンバーガー	パン、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、レタス、ケチャップ、ウスターソース	小麦 卵
	フライドポテト	じゃがいも、塩、サラダ油	
	バナナ	バナナ	

スクール ランチ

<日程> 2日(木)5年生

<メニュー> お弁当予定献立表をご覧ください。

(箸やスプーンなどメニューに応じてお持たせください。)

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。

2 (木) 3年生	3色ごはん	精白米、豚肉、玉ねぎ、卵、砂糖、醤油、みりん、鰹節、塩、サラダ油、ごま、いんげん	卵
	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	
	味噌汁(豆腐)	豆腐、煮干し、鰹節、味噌	
10 (金) 2年生	和風タコライス	精白米、豚肉、しいたけ、ねぎ、竹の子、生姜、餃子の皮、塩、みりん、砂糖、醤油、サラダ油、レタス、片栗粉、酒	小麦
	人参サラダ	人参、レーズン、サラダ油、酢、砂糖、塩、こしょう	
	きのこコンソメスープ	えのきたけ、小ねぎ、サラダ油、コンソメ、こしょう、塩	
13 (月) 4年生	牛彩丼	精白米、牛肉、酒、玉ねぎ、人参、しらたき、サラダ油、鰹節、煮干し、みりん、醤油、砂糖、小ねぎ	
	小松菜の海苔和え	小松菜、ごま、醤油、砂糖	
	味噌汁(わかめ)	わかめ、煮干し、鰹節、味噌	
14 (火) 1年生 6年生	スパゲティミートソース	スパゲッティ、合いびき肉、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、サラダ油、トマト缶、トマトジュース、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、小麦粉、バター、塩、こしょう	小麦 乳
	コールスロー	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、塩、こしょう、酢、サラダ油	
	オレンジゼリー	オレンジジュース、ゼラチン、砂糖	