

ラボらぶ通信 4月号

ご入学・ご進級おめでとうございます

私達NPO法人湘南食育ラボは、主に学園のお弁当やランチを提供させて頂いております。子どもたちの「食」を大切に、食べる楽しみ、作る喜びの心をともに育みたいと考えております。昨年は小学校の取り組みで、5年生が野菜を育てたようです。野菜を育てる大変さ、収穫、それを食べる楽しさと、生産者さんへの感謝を勉強したと思います。このような体験を通じ、「食」の知識を広げる取り組みを、食育ラボも学校、保護者と三位一体で支えていきたいと思っております。

今年も、次の3つを目標としていきます。

- ・地域に根差した生産者が育てた安全な食材を使い、
- ・素材を活かしたメニュー作りをし、
- ・食育の文化を広げていくこと。

どうぞ、ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

歯を丈夫にする食生活

- ・一口30回を目標に、唾液をたくさん出し虫歯を防ごう。
- ・しっかり噛むと、あごが発達し、歯並びが良くなります。
- ・噛むことで、脳が刺激されて、頭の働きがよくなります。

噛みごたえのある食べ物

スルメ、大豆、昆布、ごぼう、煮干し、干し椎茸など。

カフェテリアリーダーからの一言

私たちは大切な成長期の手助けになるように心を込めて一生懸命作っています。今年は今まで以上に美味しくなるように頑張ります。

鈴木 雅子

子どもたちのおいしい!の言葉が何より元気ややる気の素になっています。

お弁当を楽しみに待っててもらえるようこれからも頑張ります。カフェテリアにも気軽にいらしてくださいね♥

井上 和代

メニューはバラエティー豊かで、スタッフが心を込めて作っています。色々なメニューにチャレンジしてお気に入りのお弁当を探してくださいね!

酒井 久美

フタを開けた瞬間、笑顔になるような、そしてパクパク喜んで食べてもらえるような美味しいお弁当作りを目指しています。スタッフ一同自分の子どもに作る気持ちで心を込めて頑張ります。

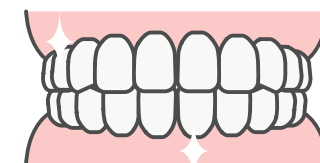


上田 リカ

4月は健康診断が行われ、歯科検診もあり、歯並びも気になります。

昨今、柔らかい食べ物を食べる事が多く、堅い食べ物を食べる機会が少なくなったと言われています。そのため、噛む回数が少なくなり、昔に比べて1日の食事に約1420回噛んでいた回数が、今では約620回少なくなってきました。そのためか、あごの発達が悪く、狭いところに歯が生えてくるので、歯並びが悪くなります。

歯は、一生使い続けます。80歳で20本自分の歯を残す8020運動を目標として、いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。



噛みごたえのある食べ物 ; ごぼうのサクサク揚げ

<食 材>

ごぼう	150g
酒	大さじ1
醤油	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1/2
片栗粉	大さじ3 (調整する)

<作り方>

- ① ごぼうの皮は包丁でこそげる、よく洗ったら長さ5~6cmに切り揃え、4つに切る。
- ② 水に10分ほどさらしてあく抜き。
- ③ 水気をとったごぼうをビニール袋に入れ、酒、醤油、にんにく、生姜を合わせて、20分ほど漬け込む。
- ④ 漬けたごぼうの水気を取り、片栗粉をつけて、170℃に熱した油で揚げる。

湘南学園小学校 お弁当予定献立表

4/12(水)～4/28(金)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
12(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、ブロッコリー	
	大豆ともやしの和風ナムル	もやし、大豆、人参、醤油、ごま油、みりん、酢、ごま	
	パイン	パイン缶	
13(木)	ドライカレー	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、サラダ油、生姜、にんにく、カレー粉、トマト缶、コンソメ、トマトケチャップ、ソース、塩	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、砂糖	
	ブロッコリーとえのきのソテー	ブロッコリー、えのき、サラダ油、バター、塩、こしょう	
17(月)	鶏メンチカツ	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	小麦卵
	切干大根の煮物	切干大根、人参、油揚げ、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、煮干し、鰹節	
	いんげんの胡麻和え	いんげん、ごま、砂糖、醤油	
18(火)	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	
	じゃがいもの金平	じゃがいも、サラダ油、ごぼう、こんにゃく、酒、砂糖、醤油、ごま	
	人参の甘酢漬	人参、レーズン、酢、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	
19(水) 食育の日	たけのこごはん	精白米、ふき、たけのこ、油揚げ、煮干し、鰹節、塩、酒	小麦
	豆と玉ねぎのから揚げ/ ピーマンとウインナーのソテー	えんどう豆、たまねぎ、小麦粉、片栗粉、サラダ油、サラダ菜/ピーマン、赤パプリカ、ウインナー、にんにく、サラダ油	
	湘南ゴールド	湘南ゴールド	
20(木)	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	
	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、こしょう	
	さつま芋とりんごのきんとん	さつま芋、砂糖、りんご、塩、レモン汁	
21(金)	鮭フライ	精白米、鮭、塩、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、レモン汁	小麦卵
	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ソーセージ、サラダ油、コンソメ、塩、こしょう、パセリ	
	千草和え	小松菜、えのき、人参、醤油、みりん、ごま油	
24(月)	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	
	プロテインサラダ	大豆、じゃがいも、人参、きゅうり、パセリ、チーズ、レーズン、マヨネーズ、塩、こしょう	乳
	わかめの炒め煮	わかめ、鰹節、生姜、オリーブ油、醤油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
27(木)	ツナミックスご飯	精白米、人参、コーン、ツナ、塩、グリーンピース	
	竹輪の磯辺揚げ/南瓜のグラタン	竹輪、小麦粉、青のり、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト/南瓜、塩、玉ねぎ、マヨネーズ、チーズ	小麦乳
	きのこのマリネ	しめじ、人参、玉ねぎ、サラダ油、酢、塩、こしょう	
28(金)	鱈のサクサク揚げ	精白米、鱈、塩、こしょう、卵、小麦粉、パン粉、サラダ油、キャベツ、ソース	
	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、塩、人参、玉ねぎ、ハム、マヨネーズ、こしょう、酢	小麦卵
	みかん寒	みかんジュース、砂糖、みかん缶、寒天	

※「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。

(ご注意)お弁当のご予約の前に、お子様の学年、クラスの更新をお願いしま

★ お弁当予約の締め切り時間について

3日前の24時までとなります。

例) 4月11日(火)の締め切りは、4月8日(土)の24時

★ お弁当予約のキャンセルについて

原則として、前日の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時までにラボ事務所までご連絡ください。