

# ラボらぶ通信

## 6月号 (2017)

爽やかな春の陽気から気温が上昇し、梅雨入りも間近となって参りました。大人より体の水分量が多い子供は脱水症状を起こしがちです。運動や入浴の前後などはしっかり水分(水やお茶)を取るよう致しましょう。

毎年6月は「食育月間」です。ラボでは毎月19日は「食育の日」となっています。子供達の健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割は大きなものがあります。ご家庭でも食について振り返る機会にさせていただけたらと思います。

### ～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。6月は作物の植え付けや生育の大切な季節となります。気候も徐々に蒸し暑くなってきて、同時に青々とした葉が茂り始めると、夏が近づいてくるのを感じますね。

#### 【芒種(ぼうしゆ)6/6】

梅雨入り前の稲や麦など「のげ(イネ科植物の果実を包むもみ殻にあるとげの突起)」のある穀物の種を植え付ける時期を指します。現在はこれよりも早くなっていますが、雨が多くないこのころは農作業には良い季節です。

ラボでも皆さんが召し上がっているお米の植え付けがおわりました！



#### 【夏至(げし)6/21】

北半球では昼の時間が最も長くなり、夜の時間が最も短くなる日です。冬至と比べると、昼の時間は4時間半も長くなります。この日を境に昼の時間は短くなっていきます。

### ●食を通したコミュニケーションの輪を広げましょう

食卓を囲みながら、食事のマナーや望ましい食習慣や知識を身につけましょう。

### ●バランスのとれた食事をしましょう

生活習慣病の予防につながる「日本型食生活」を見直しましょう。

### ●食べ物を大切に、感謝して食べましょう

正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全について判断できるようにしましょう。



### ●食についての知識や関心を高めましょう

自然の恩恵や食にかかわる人々の様々な努力に感謝し、食料問題に関する理解を深めましょう。

### ●食事から望ましい生活リズムを作りましょう

一日の始まりは、朝ごはんを食べることから始め、生活のリズムを向上させましょう。



### 4月に幼稚園の試食会が行われました

#### <ウインナー>

中津ミート  
豚肉、食塩、砂糖、香辛料  
といったシンプルです。

#### <玉こんにゃく>

東京のあきる野市にある  
「池谷こんにゃく」  
昔ながらのバタ練り製法

#### <ごはん>

ラボの役員が丹精込めたお米です。  
ネオニコチノイド不使用なども貴重なお米です。

#### <人参>

無農薬・無化学肥料の新人参



### 【19日食育の日 献立紹介】

コーンボール  
はんぺんとオクラの胡麻味噌和え  
しらす入り炒り卵

大切なお子様たちが召し上がっているお弁当を親御様にも試食していただきました。出来るかぎり、美味しさの中にも安心・安全な食材を積極的に取り入れていきたいと考えております。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 6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
1 (木)	<b>炊き込み炒飯</b>	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	小麦 卵 乳
	ポテトとチーズのはさみ揚げ/ キャベツと玉ねぎのサラダ	じゃが芋、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/ キャベツ、玉ねぎ、ツナ、サラダ油、醤油、砂糖、酢、鰹節	
	いんげんの胡麻和え	いんげん、人参、ごま、醤油、砂糖	
2 (金) 1年ス クール ランチ	<b>チキンステーキ</b>	精白米、鶏肉、塩、こしょう、サラダ油、酒、砂糖、醤油、オリーブオイル、ケチャップ、サラダ菜、ミニトマト	
	ひじきのサラダ	しらす、醤油、砂糖、ひじき、人参、コーン、きゅうり、塩、こしょう、酢、サラダ油	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく、サラダ油、鰹節、醤油	
5 (月)	<b>生姜焼き</b>	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	
	ポテトサラダ	じゃが芋、きゅうり、塩、人参、玉ねぎ、マヨネーズ、こしょう、酢	
	にらとえのきの醤油炒め	にら、えのき、ごま油、サラダ油、塩、こしょう、醤油	
6 (火)	<b>豚肉の鍛焼き</b>	精白米、豚肉、醤油、酒、みりん、砂糖、塩、小松菜、片栗粉、サラダ油、ミニトマト	
	ひじきの五目煮	ひじき、人参、れんこん、しらたき、唐辛子、いんげん、サラダ油、ごま油、酒、砂糖、醤油	
	オレンジ	オレンジ	
8 (木)	<b>タンドリーチキン</b>	精白米、鶏肉、レモン、塩、生姜、にんにく、コリアンダー、クミン、カルダモン、ガラムサラ、パプリカ粉、ヨーグルト、サラダ菜、ミニトマト	乳
	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	
	きのこのチーズ焼き	しめじ、醤油、チーズ	
9 (金)	<b>スパニッシュオムレツ</b>	精白米、卵、牛乳、塩、じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、こしょう、チーズ、ケチャップ、サラダ油、サラダ菜	卵 乳
	キャベツとりんごのサラダ	キャベツ、塩、りんご、マヨネーズ、レモン汁、はちみつ	
	カレービーマン炒め	ビーマン、パプリカ、塩、サラダ油、醤油	
12 (月)	<b>イタリアン照り焼きチキン</b>	精白米、鶏肉、酒、醤油、砂糖、にんにく、サラダ油、トマト、ビーマン、玉ねぎ、塩、こしょう、チーズ、キャベツ	乳
	さつま芋のレモン煮	さつまいも、レモン、酒、砂糖、塩	
	人参のナムル	人参、醤油、みりん、酢、ごま油、ごま	
13 (火)	<b>鮭寿司</b>	精白米、砂糖、塩、酢、鮭、ねぎ、ごま、のり、みつば	小麦
	ミニかき揚げ/ポパイサラダ	玉ねぎ、小麦粉、片栗粉、塩、サラダ油/ほうれん草、コーン、ハム、醤油、こしょう、酒、レモン汁、砂糖、塩、サラダ油	
	竹輪煮	竹輪、竹輪心、醤油、みりん、砂糖、鰹節、煮干し	
6年カ フェテ リアラ ンチ	<b>麻婆丼</b>	精白米、豆腐、豚肉、ねぎ、にんにく、生姜、サラダ油、豆板醤、甜麺醤、砂糖、醤油、酒、ガラスープ、片栗粉、味噌	
	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	
	味噌汁(小松菜)	小松菜、鰹節、煮干し、味噌	
14 (水)	<b>肉巻き</b>	精白米、豚肉、いんげん、えのき、人参、小麦粉、サラダ油、酒、醤油、砂糖、みりん、サラダ菜、ミニトマト	小麦 乳
	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	
	牛乳寒天	牛乳、砂糖、みかん缶、寒天	
15 (木)	<b>親子煮</b>	精白米、鶏肉、卵、玉ねぎ、鰹節、煮干し、みりん、酒、砂糖、醤油、のり、みつば、焼き鮭	小麦 卵 乳
	南瓜サラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、酢、塩	
	りんごの蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油、りんご、砂糖、レモン汁	
16 (金) 3年ス クール ランチ	<b>焼きそば</b>	中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、サラダ油、ウスターソース、ケチャップ、醤油、青のり、ガラスープ	小麦 卵
	磯辺揚げ/蒸し野菜	竹輪、小麦粉、青のり、サラダ油、ミニトマト/ブロッコリー、人参、塩	
	きゅうりとみかんの酢の物	きゅうり、わかめ、みかん缶、酢、砂糖、醤油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
19 (月) 食育の 日	<b>コーンボール</b>	精白米、鶏肉、コーン、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、片栗粉、キャベツ、ミニトマト、ケチャップ	小麦 卵
	はんぺんとオクラの胡麻味噌和え	はんぺん、おくら、味噌、みりん、すりごま	
	しらす入り炒り卵	卵、砂糖、醤油、鰹節、煮干し、しらす、サラダ油	
20 (火)	<b>鶏の唐揚げ</b>	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	
	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	
	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、醤油	
21 (水)	<b>回鍋肉</b>	精白米、豚肉、醤油、酒、キャベツ、ビーマン、ねぎ、生姜、にんにく、甜麺醤、片栗粉、サラダ油	
	カラフルナムル	もやし、ビーマン、パプリカ、塩、にんにく、ごま油	
	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	
5年カ フェテ リアラ ンチ	<b>タコライス</b>	精白米、牛肉、豚肉、玉ねぎ、サラダ油、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、レタス、トマト	
	もやしと小松菜のナムル	小松菜、醤油、みりん、酢、ごま油、ごま、もやし	
	味噌汁(大根と揚げ)	大根、油揚げ、鰹節、煮干し、味噌	
22 (木) 4年ス クール ランチ	<b>鮭フライ</b>	精白米、鮭、塩、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、レモン汁	小麦 卵
	じゃが芋のさっぱりサラダ	じゃが芋、きゅうり、塩、人参、玉ねぎ、マヨネーズ、こしょう、酢	
	小松菜の海苔和え	小松菜、のり、醤油、みりん、砂糖、ごま油、鰹節、煮干し、ごま	
23 (金)	<b>ポークチャップ</b>	精白米、豚肉、塩、酒、にんにく、サラダ油、玉ねぎ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、こしょう、サラダ菜、ミニトマト	
	ブロッコリーの海苔和え	ブロッコリー、マヨネーズ、海苔の佃煮	
	人参の甘酢	人参、レーズン、サラダ油、りんご酢、砂糖、塩、こしょう	
26 (月)	<b>ブルコギ</b>	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	
	切干大根の煮物	切干大根、人参、油揚げ、ごま油、鰹節、煮干し、醤油、砂糖、酒、みりん	
	スナップエンドウのおかか和え	スナップエンドウ、鰹節、醤油	
27 (火)	<b>カレーピラフ</b>	精白米、玉ねぎ、人参、ウインナー、コーン、コンソメ、醤油、カレー粉、オリーブ油	乳
	じゃが芋のそばろ煮/ ブロッコリーとえのきのソテー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、サラダ油、こんにゃく、醤油、砂糖、片栗粉/ ブロッコリー、えのき、サラダ油、バター、塩、こしょう	
	パイナップル	パイナップル	
28 (水)	<b>油淋鶏</b>	精白米、鶏肉、生姜、醤油、酒、サラダ油、小麦粉、片栗粉、酢、砂糖、ごま油、ねぎ、にんにく、レタス、ミニトマト	小麦
	じゃごサラダ	キャベツ、小松菜、ちりめんじゃこ、醤油、酢、砂糖	
	オレンジ寒天	オレンジジュース、砂糖、みかん缶、寒天	
29 (木) 2年ス クール ランチ	<b>鮭のオランダ焼き</b>	精白米、鮭、塩、白ワイン、人参、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、こしょう、パン粉、サラダ菜、ミニトマト	小麦
	ウインナーと玉ねぎの炒めもの	ウインナー、玉ねぎ、サラダ油、塩、こしょう	
	千草和え	小松菜、えのき、人参、醤油、ごま油、みりん	
30 (金) 1年ス クール ランチ	豚肉の味噌漬け	精白米、豚肉、味噌、みりん、砂糖、にんにく、酒、キャベツ、赤玉ねぎ	
	大豆のツナサラダ	大豆、ツナフレーク、レモン汁、マヨネーズ、塩	
	わかめのおかか炒め	わかめ、鰹節、生姜、サラダ油、醤油	

※「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、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時までに本事務所までご連絡ください。