

うほらぶ通信

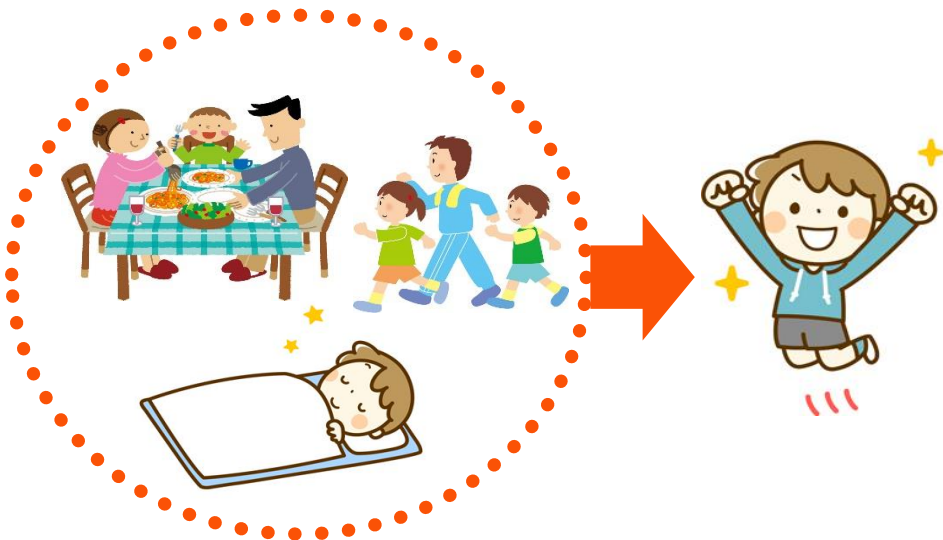
12月号 (2017)

今年も残りあとわずかとなりました。秋晴れを楽しむというより一気に冬になったような気もします。体は寒さになれましたか？もうすぐ冬休みに入り、クリスマスや大掃除、お正月の準備などがあり何かとせわしい時期になります。食べ過ぎや夜更かしをして、生活のリズムを乱さないように気をつけましょう。また、しっかり食べて、体を動かし、寒さに負けない体作りをしましょう。

寒さに負けない体をつくらう！

人間の体は免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。風邪を予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べる事と、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があると言われています。

毎日楽しく笑顔で過ごし、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。



風邪の予防には、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。中でもビタミンAやビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるため、風邪予防に効果的です。

抵抗力をつける食べ物



うがい手洗いで風邪をやっつけよう！



外から帰ったら必ず、うがいと手洗いを行いましょう。特に風邪が流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず、頻繁に行うことが大切です。

～ 日本の食文化を大切に ～ この季節には色々な行事があります。

[12月22日:冬至]

この日を境に昼はだんだん長くなっていきますが、寒さは厳しくなります。冬の間も病気をせず、健康でいられるよう、願いを込めて南瓜を食べます。

[12月31日:おおみそか]

一年の締めくくりには「年越しそば」を食べる習慣があります。そばのように細く長く生きられるようお願いをこめて食べられています。

[1月1日:お正月]

お正月には「おせち料理」や「お雑煮」を食べます。おせち料理は一つひとつの料理に願いがこめられています。伊達巻:昔の本(巻物)に似ているので、勉強が出来るように願います。栗きんとん:黄金色に輝く財宝に例えて豊かな1年を願う料理。昆布巻き:昆布を「喜ぶ」にかけて、楽しく過ごせるように願いを込めます。えび:えびのように腰が曲がるまで長生きできるように願いを込めます。



[1月7日:七草の節句]

正月で疲れた胃を休めるために春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)をいれたおかゆを食べます。

[1月11日:鏡開き]

お正月に神様にお供えたおもち(鏡餅)をおしるこやお雑煮にします。鏡餅を食べる事を「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるよう、願いをこめて頂きます。

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 12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 (金) 1年 ｽｶｰﾙﾌﾗｲ | 鶏の照り焼き野菜添え | 精白米、鶏肉、サラダ油、みりん、醤油、酒、にんにく、あんずジャム、れんこん、人参、鰹節、煮干し、なす | |
| | 切干大根のサラダ | 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 | |
| | こんにゃくの煮物 | こんにゃく、醤油、みりん、鰹節、煮干し | |
| 4 (月) | 黒豆ごはん/ミートローフ | 精白米、黒豆、さつまいも、醤油、砂糖、塩/合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、コーン、チーズ、ミニトマト、サラダ菜、ケチャップ、ソース、砂糖、片栗粉 | 小麦 卵 |
| | ミックスカロットのマリネ | 人参、レーズン、サラダ油、酢、砂糖、塩、こしょう | |
| | りんご | りんご | |
| 5 (火) | 満点揚げ | 精白米、いわし、ちりめんじゃこ、さつまいも、生姜、豆腐、卵、みりん、味噌、片栗粉、サラダ油 | 小麦 卵 |
| | 五目金平 | 豚肉、しらたき、ごぼう、れんこん、唐辛子、いんげん、醤油、酒、砂糖、ごま油、サラダ油 | |
| | 蒸しパン | ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油 | |
| 3年 ｶﾌﾞﾃﾞﾝﾌﾗｲ | 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 | 卵 |
| | 人参のシリシリ | 人参、ツナ、卵、みりん、醤油 | |
| | 味噌汁(大根) | 大根、鰹節、煮干し、味噌 | |
| 6 (水) | 豚肉のすき焼き煮 | 精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、豆腐、しらたき、醤油、みりん、サラダ油、砂糖 | |
| | 小松菜の海苔和え | 小松菜、海苔、醤油、みりん、砂糖、サラダ油、鰹節、煮干し | |
| | コロコロサツマイモの金平 | さつまいも、醤油、砂糖、サラダ油 | |
| 7 (木) | イタリアン照り焼きチキン | 精白米、鶏肉、酒、醤油、砂糖、にんにく、サラダ油、トマト、ピーマン、玉ねぎ、塩、こしょう、チーズ、キャベツ | 乳 |
| | 南瓜のいとこ煮 | 南瓜、あずき、醤油、砂糖、塩 | |
| | かぶの浅漬け | かぶ、塩、砂糖 | |
| 8 (金) | カレーピラフ | 精白米、玉ねぎ、人参、ソーセージ、コーン、コンソメ、醤油、カレー粉、サラダ油、塩 | 小麦 乳 |
| | チーズのはさみ揚げ/大豆とツナのサラダ | 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/大豆、ツナ、サラダ油、酢、塩 | |
| | パイナップル | パイナップル缶 | |
| 11 (月) | 鮭フライ | 精白米、鮭、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、卵、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 |
| | 荳わかめの金平 | 荳わかめ、ごぼう、人参、こんにゃく、みりん、砂糖、醤油、酒、ごま油 | |
| | 白菜の浅漬け | 白菜、塩、昆布の佃煮 | |
| 12 (火) 4年 ｽｶｰﾙﾌﾗｲ | イタリアンポーク | 精白米、豚肉、小麦粉、塩、こしょう、コーン、サラダ菜、トマト缶、にんにく、玉ねぎ、コンソメ、サラダ油、砂糖、しめじ、パセリ | 小麦 |
| | 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 | |
| | オレンジ | オレンジ | |
| 13 (水) 5年 ｽｶｰﾙﾌﾗｲ | BBQチキン | 精白米、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、ケチャップ、ソース、砂糖、みりん、醤油、レタス、きゅうり、マヨネーズ | |
| | さつまいもといんげんの胡麻和え | さつまいも、いんげん、ごま、砂糖、醤油、味噌 | |
| | 煮豆 | 大豆、刻み昆布、醤油、砂糖、塩 | |
| 14 (木) 2年 ｽｶｰﾙﾌﾗｲ | 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 | |
| | こら玉 | にら、ごま油、卵、サラダ油、塩、こしょう、醤油 | |
| 15 (金) お楽しみ | 牛肉の混ぜご飯 | 精白米、牛肉、長ねぎ、生姜、醤油、オイスターソース、ごま油、こしょう | 小麦 卵 |
| | クリームコロッケ | ツナ、じゃが芋、生クリーム、小麦粉、牛乳、塩、こしょう、コンソメ、卵、パン粉 | |
| | いちご/プチシュー | いちご/ホットケーキミックス、牛乳、塩、サラダ油、卵、砂糖、生クリーム | |

※「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、お客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。