



# ラボらぶ通信

## 7月号 (2021)



急に暑くなるこの時季、さらに新型コロナウイルス感染予防のマスク着用で、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう

### 熱中症に注意！！

#### ●熱中症になりやすいのは？

- ・高齢者・乳幼児・持病のある人
- ・体調の悪い人・肥満の人

健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さになれていないとき、激しい運動をしたときは要注意！

#### ●予防のポイント

- ・食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える
  - ・涼しい服装を心がける
  - ・こまめに水分を取る
  - ・帽子を使う
  - ・日陰を利用し、無理せず休憩する。
- 室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫をしましょう！

#### ●水分補給、なぜ必要？

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、幼児期90～100ml/kg、学童期60～80ml/kgの水が必要と言われていまして、例えば体重40キロの児童では1日約2400mlは必要ですね。食事での水分量をのぞくと、だいたい1.5リットル近くは飲水として取り入れていきたいですね。

#### ●水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩と砂糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを上手にとりいれるといいですね！

#### ●手作りスポーツドリンク

簡単に作ることが出来るので、是非ご自宅でも作ってみてください☆



**POINT**  
しっかりと混ぜる。温度が上がらない水筒などに入れ、1日で飲みみることを。



### 7月の「食」ミニ知識



7月7日は七夕！ってすぐ思いますよね？

こんな日でもあるんですよ！実は「冷やし中華の日」なんです。

暑い夏によく作られる冷やし中華は、日本で生まれた料理です。冷やした中華麺の上に、細く切った具材を彩りよく盛り付けて、甘酸っぱいたれをかけていただきます。夏野菜や肉、卵が使われる冷やし中華は栄養バランスも良い料理です。暑くて食欲の落ちた時に如何でしょうか？

### 暑さで食欲のない時は

香辛料や酸味には食欲増進の効果があります。子供達の大好きなカレーライスなど、温かい食べ物で胃壁を温めることが大切です。付け合わせにさっぱりと酢の物を組み合わせるとより効果的です。

(注意！)冷たくて甘い飲み物は、胃腸の負担になるだけでなく、血糖値があがることで満腹感を覚え、ますます食欲がなくなってしまいます。水分補給には水か麦茶をお勧めします。

### 7月のおすすめレシピ



#### ◆夏野菜と岩塩のスープ

野菜の旨味と塩だけの簡単で体に良いスープです

#### (材料4人分)

- とうもろこし…1/2本
- 岩塩…小さじ3/4
- たまねぎ…1個 (お好みでこしょう)
- ズッキーニ…1/2本
- 赤ピーマン(小)…1個
- オリーブ油…大さじ1

#### (作り方)

- ①とうもろこしは実をそぎ、他の野菜は1～1.5cm角に切る。
- ②鍋を熱してオリーブ油を入れ、玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。他の野菜を加えてさらに炒め、水と岩塩(お好みでこしょう)を加えて20分煮る。
- ③器にもりつけて、出来上がり♪

#### ■ご注文前にラボカードにチャージをお願いします。

チャージにつきましては、カフェテリア事務所窓口、下記の金融機関にお振込が可能です。(銀行振込の場合、反映まで2、3日かかることもありますのでご了承ください。)

#### <銀行振込先>

振込口座 横浜銀行 藤沢中央支店 普通 6084730  
口座名 特定非営利活動法人 湘南食育ラボ 理事 小田拓也(オダ タクヤ)

※振込の際は名義人の頭にラボカードNOの下6桁を付けてください。

湘南食育ラボではInstagramを運営しています☺  
@shonan\_shokuiku\_lab ぜひフォローしてください！！



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2021年 7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	栄養価
1(木) 5年 スクール ランチ	<b>鱈の野菜あんかけ</b>	精白米 鱈 塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 しめじ 人参 ピーマン 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 バター	小麦 卵 乳	エネルギー 559 kcal
	ブロッコリーとウインナーのソテー	ブロッコリー ウインナー サラダ油 塩 こしょう		タンパク質 22.5 g
	大豆と昆布の煮物	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油		脂質 14.8 g 塩分 1.3 g
2(金)	<b>ポークチャップ</b>	精白米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ ブロッコリー		エネルギー 532 kcal
	いんげんの胡麻和え	いんげん 人参 ごま 醤油 砂糖		タンパク質 22.1 g
	パイナップル缶	パイナップル缶		脂質 12.6 g 塩分 0.9 g
5(月)	<b>生姜焼き</b>	精白米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	小麦 卵 乳	エネルギー 654 kcal
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 酒		タンパク質 14.3 g
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま		脂質 21.2 g 塩分 0.8 g
6(火)	<b>鮭のホイル焼き</b>	精白米 鮭 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌	卵 乳	エネルギー 551 kcal
	きゅうりのさっぱり和え	きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま		タンパク質 26.7 g
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		脂質 14.2 g 塩分 1.1 g
7(水)	<b>七塔ちらし/鶏の唐揚げ</b>	精白米 酢 砂糖 塩 ごま 人参 鰹節 煮干し 鰹節 酒 醤油 きゅうり スイートコーン / 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		エネルギー 623 kcal
	卵の花の炒り煮	おから 油揚げ 人参 竹輪 しいたけ いんげん サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節		タンパク質 20.1 g
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天		脂質 20.2 g 塩分 1.6 g
8(木)	<b>鱈の竜田揚げ</b>	精白米 鱈 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり もやし サラダ油		エネルギー 549 kcal
	五目金平	豚肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 唐辛子 いんげん ごま油 酒 砂糖 醤油 サラダ油		タンパク質 21.9 g
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油		脂質 14.0 g 塩分 1.3 g
9(金) 1年 スクール ランチ	<b>鶏メンチ</b>	精白米 鶏挽肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 中濃ソース サラダ油	小麦	エネルギー 512 kcal
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉		タンパク質 12.8 g
	オレンジ	オレンジ		脂質 10.1 g 塩分 1.6 g
12(月) 2年4年 スクール ランチ	<b>バーベキューチキン</b>	精白米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油 ブロッコリー		エネルギー 590 kcal
	ズッキーニと玉ねぎのおかか炒め	ズッキーニ 玉ねぎ 塩 こしょう 鰹節 みりん 醤油 サラダ油		タンパク質 19.6 g
	人参の甘酢漬け	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう		脂質 18.4 g 塩分 1.8 g
13(火) 6年 スクール ランチ	<b>チンジャオロース</b>	精白米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油		エネルギー 552 kcal
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油		タンパク質 17.1 g
	ポテトのカレー揚げ	じゃがいも カレー粉 塩 ターメリック サラダ油		脂質 16.7 g 塩分 0.8 g
14(水) 3年 スクール ランチ	<b>ブルコギ</b>	精白米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま ごま油		エネルギー 570 kcal
	冬瓜と油揚げの煮物	冬瓜 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 砂糖 みりん 醤油 片栗粉		タンパク質 16.9 g
	小松菜のじゃこ炒め	小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 酒 醤油 塩 ごま		脂質 19.7 g 塩分 1.1 g
15(木)	<b>豚肉の味噌漬け</b>	精白米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ サラダ油		エネルギー 580 kcal
	じゃがいもとピーマンのガーリックソテー	じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 砂糖 オリーブ油		タンパク質 19.6 g
	もやしと人参のナムル	もやし 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま		脂質 18.7 g 塩分 1.4 g
16(金)	<b>タンドリーチキン</b>	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 パプリカパウダー ヨーグルト ブロッコリー	乳	エネルギー 538 kcal
	竹輪とコーンのマヨネーズ焼き	竹輪 スイートコーン マヨネーズ チーズ		タンパク質 21.2 g
	すいか	すいか		脂質 15.3 g 塩分 1.1 g

※「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、2日前の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。