



# ラボらぶ通信

## 10月号 (2021)



9月も終盤に入り、秋風がとても気持ちの良い季節になりました。朝夕は冷え込むこともあります。体調をくずさないよう規則正しい食生活を心がけましょう。実りの秋の食材が、子どもたちの学習や運動など活動の源になればと思います。元気に体を動かし、美味しい秋を楽しみましょう。

### 旬とは？

「旬」とは、自然の中で育てた野菜や果物や魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違います。食べ物によっては、「旬」に関係なく一年中売っているものも多くあります。そういった食べ物の多くは、ハウス栽培のように温かい部屋で育ったものや外国から輸入されたものです。

#### ◆旬の食材の良さ

##### ①栄養価が高い

旬の食材は、そうでないときに比べて、栄養価が高く香りや旨味が豊富なので、少ない調味料でも料理をおいしく味わうことができます。

##### ②価格が安い

旬の食材は、農作物でも魚介でも大量に取れた食材が一斉に市場に出回るため、価格が安く手に入ります。

##### ③四季を感じられる

季節ごとに旬の食材が移り替わるのは、四季がある日本ならではの楽しみです。

#### ◆秋の味覚

- 野菜・・・カボチャ、さといも、さつまいも
- 果物・・・柿、栗、りんご
- 魚・・・さけ、さんま、さば
- その他・・・まいたけ、お米、ごま



### 旬の魚を美味しく食べよう☆ サバのカレー揚げ

- サバのカレー揚げ(4人前)
- ・サバ(40g)・・・8切れ
  - ・塩……………小さじ1/2
  - ・カレー粉……………5g
  - ・醤油……………小さじ1強
  - ・片栗粉……………適量
  - ・揚げ油……………適量



- ①サバに塩をふり、10分程おいてペーパーで水分を取る。
- ②カレー粉と醤油を混ぜ、サバにまぶす。
- ③サバ全体に片栗粉を薄く付ける。
- ④180℃の揚げ油でしっかり揚げる。  
👉片栗粉にカレー粉を少し混ぜておくとカレー色に仕上がります。

### 魚を食べて、能力アップ！！



#### 【DHA(ドコサヘキサエン酸)】

人間の脳の細胞をつくる大切な栄養です。また、脳の動きを活発にします。マグロ、ぶり、サバ、さんま等に多く含まれています。

#### 【EPA(エイコサペンタエン酸)】

血液をサラサラにし、体の中のいらぬ塩分を排泄する働きがあります。高血圧などの生活習慣病を予防します。イワシ、サバ、サンマ等に多く含まれています。

#### 【タウリン】

疲れをとる働きや血管をきれいにお掃除する力を持っています。また、目に良い働きがあります。貝、たこ、いか、サンマなどに多く含まれています。

#### 【カルシウム】

骨や歯が強くなり、精神が安定し、免疫力が強まります。まるごと食べられる小魚には多くのカルシウムが含まれていると同時にカルシウムの働きに必要なビタミンDやマグネシウムも豊富です。

#### 【ビタミン】

ビタミンというと野菜を連想しますが、魚もビタミンの宝庫です。血合い肉や皮、内臓の部分にも多く含まれています。

### ラボに新米がやってきます！

「米・ごはん」・・・日本は古代から米を主食とした食文化でした。主食を基本に献立をたてると栄養のバランスが良くなります。

#### ①みずみずしさ

収穫されて間もない新米は、古米に比べ水分が多く、ひとつひとつの粒にみずみずしさがあります。この新米を炊くと、お米がツヤツヤでピカピカ光っています。こうしたみずみずしさが、口の中に入れたときのアツとのバランスが最高です。

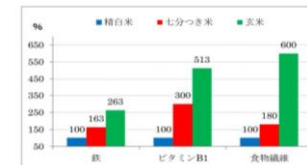
#### ②粘りがある

お米の約7割以上を占めるデンプン質。新米は豊富に含まれます。水分を含み加熱することで、デンプン質が糊のようになり粘りと旨みを引き出します。また、食べたときに消化がよくなる成分に変化します。もちもちとして粘りがあるのが新米だととてもわかりやすいです。

#### ③香りと風味が豊か

収穫したての新米には、さっぱりとした甘い香りがあります。触りもツヤツヤでしっとりとして滑らかです。

今月から、ラボのお米は七分つきです！  
七分つき米とは、玄米からぬかが除かれる程度が完全米に対して7割に相当します。  
完全米を100とすると1.5~3倍もの栄養が含まれています。(右図参照)



#### ■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 原田 ゆう子(ハラダ ユウコ)

※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。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2021年 10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(金)	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 ビーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	小麦 卵 乳	エネルギー 606 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 21.0 g 塩分 0.9 g
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩		
	オレンジ	オレンジ		
4(月)	チンジャオロース	精白米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン だけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 塩 こしょう ごま油	小麦 卵 乳	エネルギー 533 kcal タンパク質 21.0 g 脂質 14.2 g 塩分 1.1 g
	ニラ玉	にら ごま油 卵 サラダ油 塩 こしょう 醤油		
	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		
5(火)	鶏肉のグリル〜きのこソース	精白米 鶏肉 塩 しめじ えのき しいたけ サラダ油 鰹節 鰹節 煮干し 醤油 みりん 片栗粉 バター 小ねぎ フロッコリー	乳	エネルギー 560 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 18.2 g 塩分 1.4 g
	ひじきと大豆の煮物	大豆 ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖		
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま		
6(水)	ポークソテー	精白米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 オイスターソース ケチャップ 酒 じゃがいも		エネルギー 571 kcal タンパク質 20.8 g 脂質 17.3 g 塩分 1.5 g
	竹輪とビーマンの醤油炒め	竹輪 ビーマン ごま油 醤油		
	キャベツのサラダ	キャベツ 人参 塩 こしょう 酢 サラダ油		
7(木)	鶏肉のハニーマスタード焼き	精白米 鶏肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも 塩		エネルギー 576 kcal タンパク質 20.6 g 脂質 17.2 g 塩分 0.8 g
	人参としめじの味噌炒め	人参 しめじ 味噌 みりん 砂糖 サラダ油		
	フロッコリーの海苔マヨ和え	フロッコリー 白ワイン マヨネーズ 海苔佃煮		
8(金)	鯨の照り焼き	精白米 鯨 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく 砂糖 人参 フロッコリー 片栗粉	小麦 卵 乳	エネルギー 563 kcal タンパク質 22.6 g 脂質 11.3 g 塩分 1.5 g
	じゃがいもとウィンナーのソテー	じゃがいも いんげん にんにく ウィンナー サラダ油 塩 こしょう		
	こんにゃくの甘辛煮	こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		
13(水)	バーベキューポーク	精白米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ もやし		エネルギー 633 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 21.8 g 塩分 1.7 g
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		
	人参のたらこ和え	人参 たらこ 酒 サラダ油		
14(木)	ブルコギ	精白米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醬 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 584 kcal タンパク質 16.6 g 脂質 15.4 g 塩分 0.9 g
	さつま芋とりんこのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁		
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
15(金)	鶏肉のチリソース	精白米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく 長ねぎ ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖 フロッコリー	乳	エネルギー 594 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 18.0 g 塩分 1.7 g
	厚揚げの味噌チーズ焼き	厚揚げ 玉ねぎ しめじ 味噌 みりん 酒 砂糖 チーズ		
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油		
21(木)	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		エネルギー 547 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 14.8 g 塩分 1.5 g
	小松菜と人参の和え物	小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し 酢		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し		
22(金)	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	乳	エネルギー 629 kcal タンパク質 20.8 g 脂質 20.3 g 塩分 1.8 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん		
	ほうれん草としめじのソテー	ほうれん草 しめじ バター 醤油 こしょう		
25(月)	牛彩煮	精白米 牛肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 小ねぎ	卵	エネルギー 678 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 27.9 g 塩分 1.8 g
	キャベツと油揚げの胡麻和え	キャベツ 油揚げ 醤油 砂糖 ごま		
	青のり入り卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 鰹節 煮干し 青のり サラダ油		
26(火)	鱈のオランダ焼き	精白米 鱈 塩 ワイン 人参 玉ねぎ パセリ マヨネーズ こしょう パン粉 じゃがいも サラダ油	小麦 卵 乳	エネルギー 573 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 18.2 g 塩分 1.4 g
	ビーマンとウィンナーの炒め物	ビーマン 赤パプリカ ウィンナー サラダ油 にんにく こしょう 塩		
	大豆と昆布の煮豆	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油		
27(水)	鶏肉の胡麻焼き	精白米 鶏肉 酒 ごま油 醤油 生姜 ごま フロッコリー		エネルギー 595 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 20.0 g 塩分 1.3 g
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 鰹節 砂糖 みりん 醤油		
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ こしょう 酢		
28(木)	ポークチャップ	精白米 豚肉 玉ねぎ にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ サラダ油 フロッコリー		エネルギー 563 kcal タンパク質 23.1 g 脂質 12.5 g 塩分 1.2 g
	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		
	白菜の和風ナムル	白菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油		
29(金)	秋野菜のドライカレー	精白米 豚挽肉 玉ねぎ なす しめじ 人参 ビーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 (シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメク) トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ	小麦 乳	エネルギー 527 kcal タンパク質 16.5 g 脂質 85.5 g 塩分 1.3 g
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう		
	かぼちゃ蒸しパン	ホットケーキミックス かぼちゃ 牛乳 サラダ油		

※「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、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。