

らぼらぶ通信

11月号 (2021)

涼しく感じられていた秋風が、だんだんと肌寒い季節になりました。季節の変わり目は体調をくずしやすくなり、風邪がはやってきます。風邪の原因のウイルスには気温や湿度が低くなる時季に呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって感染しやすくなります。風邪の予防のためにもバランスよく、あたたかな食事をするようにしましょう。体を内側から温めるのはあたたかな食事です。

11/24は「いいにほんしょく」で和食の日！

和食文化の特徴

- ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- ②バランスがよく、健康的な食生活
- ③自然の美しさの表現
- ④年中行事とのかかわり



和食文化の特徴は①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食：日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきたいですね。

◆日本型食生活のすすめ

日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあると言われています。日本型食生活の特徴は、ごはんを中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など日本各地で生産される食材を多彩に盛り込んでいることです。

◆ごはん食

- ・主食・副菜・主菜がそろいやすい
- ・どんな食材味付けとも相性がよく、栄養バランスの良い献立が作りやすい
- ・食事の楽しみが広がる
- 旬の食材を使って季節感を楽しんだり、和洋中幅広く料理を楽しむことができる。
- ・ごはん塩分が含まれない

◆大豆・大豆製品

- ・豆の旬は秋なので、秋の新物(今年とれたもの)は皮も柔らかく、香りもよいし、味もおいしい
- ・肉よりも脂質が少なく低カロリーなので生活習慣病の予防・脳の活性化などに役立つ



作ってみよう 大豆を使ったレシピ

大豆と桜エビのバターごはん



【材料3~4人分】

米	2合
大豆のゆで汁	2カップ
ゆでた大豆	150g
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/2
桜エビ	20g
バター	大さじ1
青のり	少々

- ①米は洗ってザルに上げ、水気がきれいなら炊飯器に入れ、2合の目盛りまで大豆のゆで汁(なければ水でもOK)を加える。塩、薄口しょうゆ、桜エビを加えて大きく混ぜ、ゆでた大豆をのせて炊く。
- ②炊き上がったたら、バターを加えてさっくり混ぜる。
- ③お茶碗にもって、青のりをちらす。

時短ポイント

- ・水煮大豆でもおいしく炊けます。

■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。(振込料はご負担ください)

◆Instagramのお知らせ◆

湘南食育ラボではInstagramを運営しています☺
 日々のメニューや活動など写真やコメントを載せているので、是非チェックしてみてください！
 @shonan_shokuiku_lab



◇「カフェテリア弁当試食チケット」のご案内

お子様一人につき一回、お子様と同内容・同量のお弁当をランチタイム(11:45~13:30)にカフェテリアにて召し上がっていただけます。(費用は無料です)
 一週間前までに湘南食育ラボまでお電話でご予約ください。
 <ご利用可能期間>10月13日(水)~2022年2月28日(月)



日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
1(月)	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	卵	エネルギー 606 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 23.6 g 塩分 1.0 g
	小松菜ともやしのナムル	小松菜 もやし 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま		
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 鰹節 煮干し サラダ油		
2(火)	鮭の変わりパン粉焼き	米 鮭 ウスターソース 塩 こしょう サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード パセリ パン粉 オリーブ油	小麦 卵 乳	エネルギー 523 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 15.0 g 塩分 1.3 g
	じゃがいもの煮つけ	じゃがいも 人参 いんげん 砂糖 みりん 醤油 鰹節 鰹節 煮干し		
	ピーマンとワインナーのソテー	ピーマン 赤パプリカ ワインナー サラダ油 にんにく 塩 こしょう		
4(木)	豚肉の中華風焼き	米 豚肉 砂糖 醤油 酒 オイスターソース にんにく サラダ油 キャベツ	小麦 卵 乳	エネルギー 540 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 18.0 g 塩分 1.4 g
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま		
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油		
5(金)	ピラフ/タンドリーチキン	米 コンソメ 玉ねぎ スイートコーン 塩 こしょう オリーブ油 バター ビーマン/鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく ヨーグルト 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 フロccoli	乳	エネルギー 559 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 16.4 g 塩分 2.3 g
	刻み昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ 鰹節 鰹節 煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖		
	キャロット寒天	人参 寒天 砂糖 オレンジジュース レモン汁		
8(月)	豚肉とごぼうのかりん揚げ	米 豚肉 ごぼう 片栗粉 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま		エネルギー 549 kcal タンパク質 19.7 g 脂質 13.4 g 塩分 1.0 g
	しらたきの和風サラダ	しらたき きゅうり 人参 もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖		
	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		
9(火)	炊き込み炒飯/ちくわの磯辺揚げ	米 ガラスープ 豚肉 長ねぎ しいたけ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 酒 塩 こしょう 醤油 みりん 砂糖 卵 小ねぎ 竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	小麦 卵	エネルギー 543 kcal タンパク質 20.3 g 脂質 21.5 g 塩分 2.2 g
	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		
	オレンジ	オレンジ		
10(水)	チキンナゲット	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 にんにく 塩 マヨネーズ 酒 ナツメグ サラダ油 小麦粉 ケチャップ フロccoli	小麦 卵 乳	エネルギー 588 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 21.9 g 塩分 1.4 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ワインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ		
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
12(金)	チキンカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦	エネルギー 582 kcal タンパク質 24.0 g 脂質 15.2 g 塩分 1.0 g
	れんこんとピーマンのきんぴら	れんこん ビーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油		
	キャベツと人参のおかか和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 鰹節 煮干し		
16(火)	鱈のラタトゥイユソース	米 鱈 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ なす ビーマン 人参 パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩		エネルギー 428 kcal タンパク質 20.6 g 脂質 7.0 g 塩分 1.3 g
	フロccoliのペペロンチーノ風	フロccoli 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子 玉ねぎ		
	もやしとわかめのナムル	もやし わかめ 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
17(水)	鶏の唐揚げ	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 588 kcal タンパク質 20 g 脂質 18.9 g 塩分 1.4 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		
18(木)	豚肉のねぎ塩炒め	米 豚肉 人参 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま		エネルギー 505 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 14.6 g 塩分 0.9 g
	大根と昆布の煮物	大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		
	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		
19(金)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ		エネルギー 531 kcal タンパク質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.9 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(月)	野菜たっぷりミートローフ	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ ビーマン 豆腐 エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 じゃがいも サラダ油	小麦 卵	エネルギー 553 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.2 g
	やみつきビーマン	ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご		
24(水)	鱈のチリソース	米 鱈 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 玉ねぎ ケチャップ 酒 砂糖 ガラスープ 生姜 にんにく 小ねぎ	小麦 卵 乳	エネルギー 579 kcal タンパク質 21.5 g 脂質 18 g 塩分 1.3 g
	さつまいもサラダ	さつまいも ハム チーズ マヨネーズ 塩 こしょう ごま		
	五目豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 グリンピース 鰹節 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖		
25(木)	鶏の照り焼き野菜添え	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 赤パプリカ なす		エネルギー 547 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 14.9 g 塩分 1.0 g
	かぼちゃのはちみつレーズン煮	かぼちゃ レーズン 醤油 みりん はちみつ		
	フロccoliとコーンのソテー	フロccoli スイートコーン サラダ油 塩 こしょう		
26(金)	チンジャオロース	米 豚肉 ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ だけこの長ねぎ 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 509 kcal タンパク質 21.4 g 脂質 13.0 g 塩分 1.1 g
	人参と竹輪の甘辛煮	人参 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油		
	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		
29(月)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 こしょう サラダ油 ごま油 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま 小ねぎ キャベツ	小麦 卵 乳	エネルギー 564 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 12.3 g 塩分 1.2 g
	もやしときゅうりのサラダ	もやし きゅうり 人参 ハム サラダ油 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう		
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁		
30(火)	イタリアンポーク	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 スイートコーン トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ パセリ	小麦	エネルギー 541 kcal タンパク質 18.9 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g
	じゃがいもとピーマンのガーリックソテー	じゃがいも ビーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 砂糖 オリーブ油		
	柿	柿		

※「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。