

うラボ通信

5月号 (2022)

新緑の美しい季節を迎えました。爽やかな風が青空にこいのぼりを元よく泳がせています。

入学・進級して1カ月たちました。5月は暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、カラダのリズムを整えましょう。

端午の節句



<意味や由来> 端午とは、月初めの「午(うま)の日」という意味ですが、「午」と「五」の読み方が同じため、5月5日を端午の節句としたそうです。中国では、5月初めの午の日に薬草で疫病や病魔を祓う習わしがありました。菖蒲を煎じて飲み薬草として使われていたことから「菖蒲の節句」ともいいます。菖蒲＝尚武ということから、男の子のお祭りとなれ、現代では男の子の健やかな成長を願う行事とされています。

<行事食> 端午の節句の行事食は、柏餅・ちまきです。柏餅に使われる柏の葉は、新芽がでないと古い葉が落ちないため、家系が絶えないという縁起ものとして使われています。ちまきは、笹の葉などでもち米を包んで蒸したものです。ちまきは、地域によって形状や中身が異なることもあります。お住まいの地域に伝わるちまきを楽しんでみてはいかがでしょうか。

春を味わおう～春野菜の図鑑～



春の味覚

味春覚の

旬の野菜

春は美味しい旬の野菜がたくさんあります。

春野菜は栄養価が高く味が良いので是非とも取り入れたい野菜です。栽培ものから天然物まで多くの種類が出回るのも春野菜の特徴です。

朝ごはんをしっかり食べよう～朝ごはんは体の目覚まし時計

朝、目覚めたときの脳と体は、エネルギーが切れた状態です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体がシャキッと目覚めて脳が活発に働きます。朝ごはんは眠った体を起こすための、目覚まし時計の役割があります。1日を元気に過ごすためには、毎日決まった時間に朝ごはんを食べることが大切です。



バランスのよい朝ごはんのヒント

水分補給

お茶、牛乳、野菜や果物の手作りスムージー、味噌汁、スープ等で寝ている間に失った水分をとりましょう。



穀物でエネルギー補給

朝起きたときの体は血糖値(体の中のエネルギーを知る指標)が低くガソリン切れの状態です。パン、ごはん、麺類の穀物で、昼までのエネルギーをとりましょう。



たんぱく質で体を温める

朝起きたときの体は低体温になっています。体を温める働きをする、卵、チーズ、納豆、ハム等のたんぱく質のおかずをとりましょう。



ビタミン、ミネラルで体調を整える

野菜やフルーツには体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。朝ごはんにプラスしてみましょう。



今月のレシピ～米粉のサラダガレット～

今月は『米粉のサラダガレット』を紹介します。グルテンフリーの米粉を使用します。

★材料

米粉 20g
片栗粉 10g
塩 少々
水 70ml
チーズ ひとつかみ
オリーブ油 少々
好きな野菜 適量
塩、こしょう 少々

★作り方

- ①ボウルに米粉、片栗粉、塩、水をいれてよく混ぜる。
- ②フライパンをあたためオリーブオイルを薄くひく。
- ③①を流し入れる。表面が少し温いてきたらチーズをのせて蓋をする。
- ④チーズが溶けたら端を内側に折りたたむ。
- ⑤お皿に移し、お好みの野菜をのせ、塩、こしょうオリーブオイルをかける。

★コツ・ポイント

- ・水の代わりに豆乳でもOK
- ・卵やハムをいれて焼いてもOK

先月の自家製マヨネーズのレシピの材料で酢が抜けていました。正しくは酢 大さじ2です。お詫びして訂正いたします。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2022年 5月 ~

NPO法人湘南食育ラボ事務局 0466-90-5474

日付		原材料	アレルギー	栄養価
6(金)	あかねごはん/タンドリーチキン	米 人参 オリーブ油 バター コンソメ 塩 こしょう/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 581 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 16.9 g 塩分 1.8 g
		じゃがいもとピーマンのソテー	じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油	
		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 煮干し 鰹節	
9(月)	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 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	小麦 卵 乳	エネルギー 510 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 13.1 g 塩分 0.9 g
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 鰹節 煮干し	
		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 こしょう 醤油 ごま	
10(火)	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 605 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 20.7 g 塩分 1.4 g
		ブロッコリーのチーズ焼き	ブロッコリー チーズ オリーブ油 塩 こしょう	
		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	
11(水)	ポークソテー	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	乳	エネルギー 551 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 18.4 g 塩分 0.6 g
		れんこんとピーマンのきんぴ	れんこん ピーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油	
		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	
12(木)	イタリアン照り焼きチキン	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	乳	エネルギー 588 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 23.9 g 塩分 0.8 g
		ブロッコリーとどしめじのソテー	ブロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう	
		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	
13(金)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油	卵	エネルギー 595 kcal タンパク質 18.4 g 脂質 24.9 g 塩分 1.1 g
		もやしときゅうりのサラダ	もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油	
		卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 鰹節	
16(月)	チキンステーキ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 じゃがいも 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ	小麦	エネルギー 568 kcal タンパク質 21.0 g 脂質 15.4 g 塩分 2.0 g
		和風パスタ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔	
		さわやかキャベツ	キャベツ きゅうり 醤油 バイナッフル缶 塩 酢	
17(火)	鱈の香草パン粉焼き	米 鱈 塩 パン粉 パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ブロッコリー	小麦 卵 乳	エネルギー 500 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 13.0 g 塩分 1.3 g
		ピーマンとウィンナーのソテー	ピーマン 赤パプリカ ウィンナー サラダ油 にんにく 塩 こしょう	
		にんじんのミルク煮	人参 スイートコーン 牛乳 塩 バター 砂糖 パセリ	
18(水)	豚肉のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	乳	エネルギー 617 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 15.5 g 塩分 1.0 g
		さつまいものレモン煮	さつまいも 砂糖 塩 レモン汁 酒	
		こまつナサラダ	小松菜 キャベツ 人参 ツナ スイートコーン サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
19(木)	鶏肉のねぎ塩炒め	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま ブロッコリー	乳	エネルギー 501 kcal タンパク質 25.2 g 脂質 11.4 g 塩分 1.1 g
		刻み昆布の煮物	昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し 鰹節	
		ほうれんそうとコーンのソテー	ほうれんそう 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう	
20(金)	鮭のチーズ焼き	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 529 kcal タンパク質 26.7 g 脂質 15.9 g 塩分 1.0 g
		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	
		人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	
23(月)	油淋鶏	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 水菜 片栗粉 小麦粉	小麦	エネルギー 638 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 24.2 g 塩分 1.2 g
		卵の花の炒り煮	おから 油揚げ 人参 竹輪 しめじ いんげん サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節	
		オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天	
24(火)	生姜焼き	米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 キャベツ 玉ねぎ サラダ油	小麦 卵 乳	エネルギー 698 kcal タンパク質 17.8 g 脂質 30.1 g 塩分 0.8 g
		さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	
		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	
25(水)	鰹の竜田揚げ	米 鰹 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油 もやし	乳	エネルギー 524 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 13.0 g 塩分 1.0 g
		五目金平	豚肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油	
		千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油	
26(木)	ジューシーハンバーグ	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 サラダ油 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 スイートコーン バター ブロッコリー じゃがいも 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ	小麦 卵 乳	エネルギー 548 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 14.2 g 塩分 1.6 g
		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	
		オレンジ	オレンジ	
27(金)	豚肉の甘辛炒め	米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ	乳	エネルギー 521 kcal タンパク質 24.1 g 脂質 12.3 g 塩分 1.2 g
		もやしのツナ和え	もやし きゅうり ツナ 醤油 酢 塩 こしょう ガラスープ ごま油	
		ごぼうと人参の土佐煮	ごぼう 人参 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 酒 みりん 砂糖	
30(月)	鶏ときのこのソテー	米 鶏肉 片栗粉 しめじ 長ねぎ にんにく バター サラダ油 醤油 酒 みりん 砂糖	乳	エネルギー 567 kcal タンパク質 22.6 g 脂質 18.0 g 塩分 1.0 g
		のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	
		鉄骨サラダ	しらす 醤油 砂糖 ひじき 人参 スイートコーン きゅうり 塩 こしょう 酢 サラダ油	
31(火)	ポークチャップ	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	乳	エネルギー 557 kcal タンパク質 25.1 g 脂質 14.3 g 塩分 1.7 g
		小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	
		こんにゃくと竹輪の甘辛煮	こんにゃく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 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、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時までにご連絡ください。