



パクパク通信

4月号 (2022)



ご入園・ご進級おめでとうございます！

期待に胸膨らませ、希望に満ちた新年度がスタートしました。新しい学年、クラス、先生、お友達・・・環境も変わり、ドキドキワクワクしていることと思います。

新入園のみなさま、私達「NPO法人湘南食育ラボ」は皆様の昼食や食育を担当させていただきます。皆さまの健やかな成長のために、安心・安全でおいしいお弁当づくりを目指し、努力して参ります。何卒ご理解とご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

年中・年長の皆さま、湘南学園は食育を学校教育の一つとして考えていらっしゃいます。ラボはその一助として、苦手なものが食べられるようになった、食事のマナーが守れるようになった、食べ物や栄養について知識が増えた等、お役にたてれば幸いです。

今年度もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

まずはラボの紹介です～私たちが作って運びます～



<管理栄養士：菊地あゆみ、小林成美>

通信やコンサルタントを担当させていただきます。どうぞ宜しくお願いいたします。(菊地) カフェテリアの食事を通して、食べることの楽しさや大切さを伝えていきたいと思ひます。お子様の心身の豊かな成長のお手伝いができますよう取り組んで参ります。何か気になることがございましたら、お気軽にご相談下さい。(小林)

<調理リーダー：酒井久美>

カフェテリアでは1からお出汁を取り、7分づきのご飯を炊いたり体に優しく安全な食をお届けしております。色々なメニューの中からお気に入りを見つけてみて下さい。皆様のご利用をお待ちしています。

<調理リーダー：齊藤愛>

ご入園、ご進級おめでとうございます。心を込めてお弁当を作らせていただきます。好き嫌いもあると思ひますが、ラボのお弁当を食べて一つでも苦手を好きになってくれたら嬉しいです。

<調理リーダー：北島かずみ>

ラボのお弁当は子どもたちに人気のある料理、苦手な食材を工夫してある料理など幅広いメニューがあります。ラボのお弁当を通してお子様の心と身体の健やかな成長のお手伝いが出来れば嬉しく思ひます。今年度もスタッフ一同一つ一つ心を込めて丁寧にご作って参ります。どうぞご利用ください。

<スタッフ：黒川あゆみ>

通信の作成や、インスタグラムの運営などを担当させていただきます。ラボの取り組みを一人でも多くの方に伝えていけるよう努力して参りますので、今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

お弁当の7つの目標

- ①適切な栄養の摂取により健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を含め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。(学校給食法より)

心と体を強くする食べ方



バランスの良い食事と十分な睡眠と休養が得られると「うれしさ」を強く感じられるようになり、その「うれしさ」が免疫力を高めるホルモンをアップさせ、病気やストレスに負けない力が上がります。一年の中でも不安や緊張の多いこの時期、心と体を強くする「食べ物」とともに、睡眠、休養が十分とれるよう心がけましょう。

今月のレシピ 自家製マヨネーズ～春野菜を食べてみよう～

手作りは、フレッシュで口当たりもまろやか。普段食べているものとはまるで異なる食感と美味しさに、病みつきになるかもしれませんね。混ぜる順番さえ守れば、作り方も簡単です。何より自分で材料を選ぶことができるので、安心して食べられますね。

【材料】4人分
調理時間30秒(ブレンダー使用時)

卵黄 2個
サラダ油 1カップ
(今回はなたね油)
塩 小さじ1

【作り方】
①卵黄、塩、お酢をいれてもったりするまで混ぜる。
②油をすこしずつ入れてよく混ぜる。

【コツ・ポイント】
・乳化が大切です。卵黄とお酢をよく混ぜてください
・清潔なビンで保存して1週間以内に食べきりましょう

作り方の動画はこちら👉



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2022年 4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
14(木)	バーベキューポーク	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 小松菜		エネルギー 401 kcal タンパク質 14.9 g 脂質 14.3 g 塩分 0.7 g
	竹輪と人参の塩きんぴら	竹輪 人参 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油		
	キャベツとみかんのサラダ	キャベツ きゅうり みかん缶 酢 砂糖 塩 こしょう サラダ油		
15(金)	鶏チリ	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		エネルギー 380 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 10.4 g 塩分 0.8 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		
	じゃこピーマン	ピーマン ちりめんじゃこ 醤油 みりん 砂糖 ごま油		
19(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		エネルギー 412 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 13.1 g 塩分 0.8 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 砂糖 酒 みりん		
	ほうれんそうのおかか和え	ほうれんそう 醤油 砂糖 鰹節		
20(水)	豚彩煮	米 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し 鰹節 みりん 醤油 砂糖 小ねぎ	小麦卵乳	エネルギー 393 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 14.8 g 塩分 0.6 g
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢		
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天		
21(木)	鶏肉のごま焼き	米 鶏肉 酒 ごま油 醤油 生姜 ごま プロックリー		エネルギー 397 kcal タンパク質 16.2 g 脂質 14.8 g 塩分 1.1 g
	チリコンカン	大豆 大豆たんぱく 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう		
	キャベツとしめじのソテー	キャベツ しめじ サラダ油 塩 こしょう 醤油		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
22(金)	鱈のオーロラソースがけ	米 鱈 塩 こしょう 酒 小麦粉 サラダ油 マヨネーズ ケチャップ プロックリー		エネルギー 380 kcal タンパク質 14.9 g 脂質 9.7 g 塩分 0.8 g
	じゃがいもとウィンナーのソテー	じゃがいも ウィンナー スナックえんどう サラダ油 にんにく こしょう 塩	小麦卵乳	
	こんにゃくと人参の煮物	こんにゃく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		
26(火)	ドライカレー	米 鶏挽肉 玉ねぎ 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 ナツメグ 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	小麦卵乳	エネルギー 382 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 12.3 g 塩分 1.1 g
	スパニッシュオムレツ	卵 牛乳 塩 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン こしょう チーズ ケチャップ サラダ油		
	かぼちゃとプロックリーのサラダ	かぼちゃ プロックリー マヨネーズ 酢 塩 こしょう		
27(水)	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 403 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 12.7 g 塩分 1.1 g
	ごぼうチップス	ごぼう 小麦粉 ごま サラダ油 砂糖 みりん 酒 醤油		
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油		
28(木)	鶏肉のトマトクリーム煮	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 トマト水煮 牛乳 砂糖 コンソメ 玉ねぎ しめじ オリーブ油 バター 生クリーム プロックリー	小麦乳	エネルギー 425 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 13.3 g 塩分 0.8 g
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁		
	人参とじゃこの炒めサラダ	人参 しらたき ちりめんじゃこ 醤油 酢 ごま油		

※「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時までにはラボ事務所までご連絡ください。