



ラボらぶ通信

7月号 (2022)



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。

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ	砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁... お好みで



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

身近な食中毒にご注意ください



食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

「付けない」 <ul style="list-style-type: none"> こまめに手を洗う 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する 器具の洗浄・消毒を徹底する 	「増やさない」 <ul style="list-style-type: none"> 食品は適切な温度で保管する 調理後は早めに食べる 	「やっつける」 <p>中心部75℃ 1分以上 (ノロウイルスは85℃ 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> しっかり加熱する
---	---	--

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) 季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。 	土用の丑 (今年は7/23) 立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。 「う」のつく食べ物 うなぎ、梅干し、うどん、うの花、うり	お盆 (7/15または8/15前後) 亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。 精進料理 野菜の天ぷら、いなりすし
--	---	--

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2022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(金)	鶏チリ	米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 生姜 にんにく 長ねぎ ごま油 ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖 ブロッコリー		エネルギー 554 kcal タンパク質 20.6 g 脂質 17.9 g 塩分 1.3 g
	刻み昆布のきんぴら	昆布 人参 ごぼう 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 酒 みりん 砂糖 サラダ油		
	じゃがいもとしめじのソテー	じゃがいも しめじ 塩 こしょう サラダ油		
4(月)	ジュシーハンバーグ	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		
5(火)	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		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		
6(水)	鶏肉のチーズ焼き	米 鶏肉 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 565 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 20.7 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		
7(木)	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		
8(金)	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		
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天		
11(月)	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 532 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 13.6 g 塩分 1.4 g
	竹輪とピーマンの醤油炒め	竹輪 ピーマン ごま油 醤油		
	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		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
12(火)	カラフル鶏バーグ	米 鶏肉 豆腐 片栗粉 塩 酒 人参 ブロッコリー 玉ねぎ サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 鰹節 煮干し		エネルギー 502 kcal タンパク質 16.5 g 脂質 11.5 g 塩分 0.7 g
	じゃがいもといんげんのソテー	じゃがいも いんげん 塩 こしょう 醤油 サラダ油		
	バナナ	バナナ レモン汁		
13(水)	プルコギ	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 545 kcal タンパク質 17.9 g 脂質 19.9 g 塩分 1.1 g
	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		
	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		
3年 かけ ランチ	プルコギ丼	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 527 kcal タンパク質 18.7 g 脂質 17.1 g 塩分 2.1 g
	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		
	味噌汁	小松菜 鰹節 煮干し 鰹節 味噌		
14(木)	豚肉のねぎ塩炒め	米 豚肉 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	小麦 卵 乳	エネルギー 560 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 12.1 g 塩分 0.7 g
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢		
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま		
15(金)	鶏肉のハニーマスタード焼き	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		エネルギー 570 kcal タンパク質 19.7 g 脂質 15.4 g 塩分 1.0 g
	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		
	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		
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	小麦 卵 乳	エネルギー 576 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 18.0 g 塩分 1.0 g
	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 醤油 ごま こしょう		
	すいか	すいか		
6年 かけ ランチ	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 サラダ菜 トマト	小麦 卵 乳	エネルギー 709 kcal タンパク質 24.9 g 脂質 23.1 g 塩分 1.1 g
	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 醤油 ごま こしょう		
	すいか	すいか		

※「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。