

# パクパク通信

## 9月号 (2022)

いよいよ2学期が始まりました。夏休みの間に夜更かしをする習慣がついてしまった人はいませんか? 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活のリズムを取り戻しましょう。

### 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑が厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



### 疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

**ビタミンB1を多く含む食品**

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タラコ、ウナギ、種実類

**アリシンを含む食品**

たまねぎ、にら、ねぎ、らっきょう、にんにく

※カフェテリアのご飯は、七分づき米を使用しています。七分づき米もビタミンB1が豊富で、精白米の約3倍含まれています。

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で!



### ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



### おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



#### 主食 (炭水化物を多く含むもの)



#### 主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



#### 副菜・その他



#### 家族の状況に応じて用意する物



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2022年 9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
6(火)	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 フロッコリー ジャがいも 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉	小麦 卵乳	エネルギー 384 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 9.9 g 塩分 1.1 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		
7(水)	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 489 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 21.1 g 塩分 0.6 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(木)	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 447 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 16.9 g 塩分 0.8 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		
9(金)	鯨の竜田揚げ	米 鯨 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油 もやし	小麦	エネルギー 367 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 9.1 g 塩分 0.7 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		
13(火)	鶏肉のラタトゥイユソース	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ピーマン 人参 パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	小麦	エネルギー 382 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 14.3 g 塩分 0.7 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		
	フロッコリーとコーンのソテー	フロッコリー スイートコーン サラダ油 塩 こしょう		
14(水)	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 酒 醤油 サラダ油 もやし 赤パプリカ 塩 ごま油 キャベツ	小麦	エネルギー 381 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 13.2 g 塩分 0.9 g
	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		
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 みりん 醤油 酒 砂糖 塩		
15(木)	バーベキューチキン	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油 フロッコリー	小麦	エネルギー 388 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 11.8 g 塩分 1.1 g
	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		
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり		
16(金)	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 フロッコリー	小麦	エネルギー 383 kcal タンパク質 16.2 g 脂質 9.7 g 塩分 0.8 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		
	さつまいものココロきんぴら	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
20(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	エネルギー 410 kcal タンパク質 13.3 g 脂質 13.7 g 塩分 1.2 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		
	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		
21(水)	あかねごはん／ 鱈の香草パン粉焼き	米 人参 オリーブ油 バター コンソメ 塩 こしょう／糖 塩 パン粉 パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ フロッコリー	小麦 卵乳	エネルギー 372 kcal タンパク質 16.0 g 脂質 11.8 g 塩分 1.6 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう		
	ほうれん草入り卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 鰹節 サラダ油 ほうれん草		
22(木)	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 399 kcal タンパク質 16.8 g 脂質 10.3 g 塩分 0.7 g
	コールスロー	キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油		
	ピーマンのおかか和え	ピーマン 醤油 みりん 砂糖 ごま油 鰹節		
27(火)	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 フロッコリー	小麦 卵乳	エネルギー 400 kcal タンパク質 15 g 脂質 13.7 g 塩分 1.0 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 こしょう 塩		
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節		
28(水)	麻婆茄子	米 豚肉 サラダ油 なす 人参 たら 長ねぎ にんにく 生姜 豆板醤 オイスターソース 砂糖 醤油 ごま油 酒 ガラスープ 片栗粉	小麦	エネルギー 374 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 11.1 g 塩分 0.6 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		
	梨	梨		
29(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 フロッコリー 赤パプリカ	小麦	エネルギー 389 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 11.1 g 塩分 0.7 g
	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		
	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		
30(金)	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	エネルギー 363 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 10.2 g 塩分 0.8 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		
	こんにゃくと竹輪のおかか煮	こんにゃく 竹輪 サラダ油 鰹節 醤油 酒 みりん		

※「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。