

# らぼらぶ通信

## 10月号 (2022)

秋風がとても気持ちの良い季節になりました。朝夕は冷え込むこともあります。体調をくずさないよう規則正しい食生活を心がけましょう。

実りの秋の食材が、子どもたちの学習や運動など活動の源になればと思います。元気に体を動かし、美味しい秋を楽しみましょう。

**大切にしたい もったいないの心**



10月16日は国連が制定した世界の食料問題について考える**世界食料デー**です。世界では、すべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに、8億2000万人が十分に食べられていません。さらに10月は**食品ロス削減月間(農林水産省)**です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約600万トンが捨てられ、これは国民1人当たり、ごはん茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食糧危機に対応できなくなるかもしれません。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

### 食品ロス削減 3つのコツ

<b>1</b>  家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。	<b>2</b>  家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。	<b>3</b>  作った料理は早めに食べ切りましょう。
--	--	------------------------------------

### ◆目に良い食べ物をとろう

10月10日は目の愛護デーです。目にいい栄養素と言えばブルーベリーに含まれるアントシアニンが知られていますが、他にもビタミンが豊富なレバー、カルシウムが豊富な乳製品や大豆製品、マグネシウムが含まれる落花生など目に良い食べ物は沢山あります。

現代はパソコン、スマホ、ゲームにメール等、目を酷使することが増えています。姿勢に気を付け、明るさにも注意し、目が疲れたら休むようにしましょう。

## 新米の季節です



「米・ごはん」・・・日本は古代から米を主食とした食文化でした。主食を基本に献立をたてると栄養のバランスが良くなります。

### ①みずみずしさ

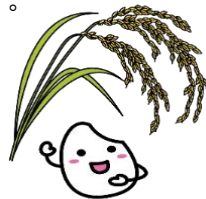
収穫されて間もない新米は、古米に比べ水分が多く、ひとつひとつの粒にみずみずしさがあります。この新米を炊くと、お米がツヤツヤでピカピカ光っています。こうしたみずみずしさが、口の中に入れたときのアツアツとのバランスが最高です。

### ②粘りがある

お米の約7割以上を占めるデンプン質。新米は豊富に含まれます。水分を含み加熱することで、デンプン質が糊のようになり粘りと旨みを引き出します。また、食べたときに消化がよくなる成分に変化します。もちもちとして粘りがあるのが新米だととてもわかりやすいです。

### ③香りと風味が豊か

収穫したての新米には、さっぱりとした甘い香りがあります。触りもツヤツヤでしっとりとして滑らかです。



9月中旬からカフェテリアのお米も新米で提供しています！お米は安心、安全、おいしさにこだわった、栃木県宇都宮市で生産された減農薬のコシヒカリを使っています。その玄米を7割精米し、七分づき米にして提供しています。ぬかや胚芽を残すことで、鉄分や食物繊維が含まれています。



### \* チャージのご案内 \*

お弁当のご予約時にラボカードよりお弁当代金が引き落とされますので、チャージ残高にご留意ください。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みが可能です。(銀行振込の場合、反映までに2・3日かかることもありますのでご了承ください。)

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ナンバーの下6桁を付けてください。

(振込料はご負担ください)



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2022年 10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
3月 5年 スクール ランチ	さつまいもごはん/ 鶏肉のグリル〜きのこ ソース	米 さつまいも 塩 酒 ごま/鶏肉 塩 しめじ えのき しいたけ サラダ油 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 みりん 片栗粉 バター 小ねぎ	乳	エネルギー 510 kcal タンパク質 18.5 g 脂質 16.9 g 塩分 1.9 g
	人参とピーマンの味噌炒め	人参 ピーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油		
	オレンジ	オレンジ		
4月	和風ドライカレー	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん こんにゃく サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 コン ソメ ケチャップ ウスターソース 醤油 味噌 塩	小麦	エネルギー 507 kcal タンパク質 19 g 脂質 14.5 g 塩分 1.5 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり 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		
6年 初め ランチ	和風ドライカレー	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん こんにゃく サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 コン ソメ ケチャップ ウスターソース 醤油 味噌 塩	乳	エネルギー 615 kcal タンパク質 23.0 g 脂質 17.0 g 塩分 1.6 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		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 バイン缶 みかん缶		
5月	タンドリーチキン	米 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 ハブリ カバター ヨーグルト フロッコリー	小麦 卵 乳	エネルギー 578 kcal タンパク質 23.7 g 脂質 21.3 g 塩分 1.3 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		
	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		
6月	豚肉となすの味噌炒め	米 豚肉 なす ピーマン 味噌 酒 みりん 砂糖 醤油 豆板醤 にんにく ごま ごま油		エネルギー 597 kcal タンパク質 18.2 g 脂質 23.4 g 塩分 0.8 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		
	大豆と昆布の煮物	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油		
7月 1金	鶏メンチ	米 鶏肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 中濃ソース	小麦 卵 乳	エネルギー 564 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 16.3 g 塩分 2.0 g
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
	フロッコリーのマヨチーズ焼き	フロッコリー チーズ マヨネーズ 塩 こしょう		
12月 3年 スクール ランチ	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 サラダ油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく 小ねぎ		エネルギー 582 kcal タンパク質 19.7 g 脂質 22.2 g 塩分 1.3 g
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 みりん 砂糖		
	いんげんの胡麻醤油和え	いんげん ごま 醤油		
13月 1年 スクール ランチ	生姜焼き	米 豚肉 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ 赤ハブリカ		エネルギー 511 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 13.5 g 塩分 1.0 g
	じゃがいもの洋風炒め	じゃがいも 人参 玉ねぎ コンソメ 塩 こしょう		
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま ツナ		
14月 1金	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ だけのこ 人参 長ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 味噌 醤油 砂糖 酒 ガラスープ 片栗粉		エネルギー 564 kcal タンパク質 17.4 g 脂質 15.7 g 塩分 1.5 g
	もやしときゅうりのサラダ	もやし きゅうり 人参 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油		
	さつまいもどろんこのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
20月 2年 スクール ランチ	鶏の照り焼き野菜添え	米 鶏肉 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム れんこん 人参 鰹節 鰹節 煮干し なす サラダ油		エネルギー 547 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 17.9 g 塩分 1.0 g
	フロッコリーとしめじのソテー	フロッコリー しめじ サラダ油 塩 こしょう		
21月	りんご	りんご		エネルギー 517 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g
	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 酒 キャベツ		
	小松菜と人参の和え物	小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 煮干し 鰹節 酢		
24月 4年 スクール ランチ	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し		エネルギー 584 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 17.4 g 塩分 1.1 g
	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		
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢		
25月	ピーマンとしめじのソテー	ピーマン しめじ サラダ油 にんにく 塩 こしょう		エネルギー 528 kcal タンパク質 18.3 g 脂質 18.9 g 塩分 2.0 g
	ひじきのませごはん/ おからハンバーグ	米 鰹節 煮干し 鰹節 ひじき 油揚げ 人参 生姜 サラダ油 酒 みりん 醤油 砂糖 小ねぎ/ 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 おから 豆乳 しいたけ しめじ 醤油 みりん 砂糖 酢 片栗粉 人参	小麦 卵	
	大根と昆布の煮物	大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		
26月	小松菜のじゃこ炒め	小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 塩 酒 醤油		エネルギー 583 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 15.7 g 塩分 1.2 g
	野菜たっぷり ミートローフ	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 グ リンピース エリンギ スイートコーン 赤ハブリカ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 じゃがいも	小麦 卵	
	やみつきピーマン	ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		
27月	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご		エネルギー 430 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 7.6 g 塩分 1.2 g
	鰹のラタトゥイユソ ース	米 鰹 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ なす ピーマン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖		
	フロッコリーとじゃがいもの ペペロンチーノ風	フロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子		
28月	もやしとわかめのおかか炒め	もやし 人参 醤油 わかめ 塩 こしょう ごま油 鰹節		エネルギー 542 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 15.5 g 塩分 1.3 g
	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 フロッコリー オイスターソ ース 醤油 砂糖 はちみつ もやし		
	ごまツナサラダ	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		
31月	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		エネルギー 587 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 18.9 g 塩分 1.4 g
	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	
	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		

※「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日目の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。