



ラボらぶ通信

11月号 (2022)



涼しく感じられていた秋風が、だんだんと肌寒い季節になりました。季節の変わり目は体調をくずしやすくなり、風邪がはやってきます。風邪の原因のウイルスには気温や湿度が低くなる時季に呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって感染しやすくなります。

風邪の予防のためにもバランスよく、あたたかな食事をするようにしましょう。体を内側から温めるのはあたたかな食事です。

11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

<p>よくかんで食べよう</p>	<p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p>	<p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p>	<p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p>	<p>食べた後は歯をみがこう</p>
-------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------

* 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)



和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布...グルタミン酸
- ◆ カツオ節・煮干し...イノシン酸
- ◆ 干しいたけ...グアニル酸



和食のマナーをチェック!

<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?</p> <p>食事のあいさつには自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p>	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか?</p> <p>上の箸だけを動かす</p> <p>上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p>
---	--	--

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2022年 11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日(火)	しめじの炊き込みご飯 ／豚肉のねぎ塩炒め	米 鰹節 煮干し 鰹節 しめじ 人参 油揚げ 醤油 塩 みりん 酒 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	エネルギー タンパク質	506 kcal 21.5 g
	ブロッコリーと かぼちゃのサラダ	かぼちゃ ブロッコリー マヨネーズ 酢 塩 こしょう	脂質	17.0 g
	柿	柿	塩分	1.4 g
2日(水)	ブルコギ	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし たら サラダ油 ごま ごま油	エネルギー タンパク質	540 kcal 19.7 g
	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	脂質	16.6 g
	大豆と昆布の煮物	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油	塩分	1.1 g
4日(金) 6年 スクラン 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 ごま 小ねぎ もやし	エネルギー タンパク質	621 kcal 19.6 g
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁	乳 脂質	21.3 g
	ほうれん草としめじの 炒め物	ほうれん草 しめじ バター 醤油 こしょう	塩分	1.1 g
7日(月)	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 タンパク質	558 kcal 20.5 g
	ブロッコリーとウインナーの ソテー	ブロッコリー ウインナー サラダ油 塩 こしょう	脂質	18.5 g
	オレンジ	オレンジ	塩分	0.9 g
8日(火) 3年 スクラン チ	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 じゃ がいも	エネルギー タンパク質	551 kcal 20.3 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	脂質	18.5 g
	キャベツと油揚げの胡麻和 え	キャベツ 油揚げ 醤油 砂糖 ごま	塩分	0.8 g
9日(水)	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 ブロッコリー	エネルギー タンパク質	565 kcal 21.1 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 こしょう 塩	脂質	19.5 g
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	塩分	1.3 g
10日(木) 1年 スクラン チ	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	エネルギー タンパク質	537 kcal 23.1 g
	もやしのカレー炒め	もやし 人参 玉ねぎ ビーマン ベーコン サラダ油 塩 カレー粉 コンソメ	脂質	15.6 g
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天	塩分	1.3 g
11日(金) 2年 スクラン チ	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	エネルギー タンパク質	563 kcal 20.2 g
	かぶの炒め煮	かぶ 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 みりん 砂糖 塩 ごま油	脂質	17.6 g
	キャベツのサラダ	キャベツ 人参 塩 こしょう 酢 サラダ油	塩分	2.1 g
14日(月)	豚肉の帯広風	米 豚肉 小麦粉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 キャベツ	エネルギー タンパク質	548 kcal 24.5 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	脂質	11.1 g
	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 ごま	塩分	1.2 g
16日(水)	鱈のラタトゥイユソ ース	米 鱈 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ なす ビーマン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	エネルギー タンパク質	430 kcal 19.8 g
	ブロッコリーとじゃがいもの ペペロンチーノ風	ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子	脂質	7.6 g
	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	塩分	1.2 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
17日(木)	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 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 じゃがいも	エネルギー タンパク質	583 kcal 19.9 g
	やみつきピーマン	ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	脂質	15.7 g
	りんご寒天	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご	塩分	1.2 g
21日(月)	豚煮	米 豚肉 小麦粉 玉ねぎ 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 キャベツ	エネルギー タンパク質	535 kcal 23.9 g
	小松菜と厚揚げの煮浸し	小松菜 人参 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 みりん 醤油 酒 砂糖 塩	脂質	12.1 g
	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	塩分	1.9 g
22日(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	エネルギー タンパク質	505 kcal 20.0 g
	さつま芋といんげんの胡麻 和え	さつま芋 いんげん ごま 砂糖 醤油 味噌	脂質	9.4 g
	キャロット寒天	人参 寒天 砂糖 オレンジジュース レモン汁	塩分	0.8 g
24日(木)	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	エネルギー タンパク質	553 kcal 21.8 g
	W竹輪煮	ちくわぶ 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節	脂質	15.8 g
	ブロッコリーとパプリカの ソテー	ブロッコリー 赤パプリカ サラダ油 バター 塩 こしょう	塩分	1.6 g
25日(金) 4年 スクラン チ	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	エネルギー タンパク質	580 kcal 23.5 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	脂質	16.1 g
	キャベツとコーンのソテー	キャベツ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう	塩分	1.1 g
28日(月)	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 タンパク質	587 kcal 19.8 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	脂質	18.9 g
	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	塩分	1.4 g
29日(火)	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	エネルギー タンパク質	517 kcal 19.6 g
	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	脂質	14.9 g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し	塩分	1.5 g
30日(水) 5年 スクラン チ	鶏肉のチーズパン粉 焼き	米 鶏肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ ブロッコリー	エネルギー タンパク質	561 kcal 21.6 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	脂質	20.4 g
	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	塩分	1.2 g

※「原材料」には調味料の成分表示を記載していませんが、アレルギー成分表示を記載している食品にはアレルギー成分表示を参照してください。
 <お弁当予約の締切時間>お弁当予約の締切時間は、お弁当の予約24時までとなります。
 <お弁当予約のキャンセル>お弁当予約のキャンセルは、お弁当の予約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の場合は、当日のお弁当の予約締切時間までご連絡ください。