



パクパク通信

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。風邪の原因のウィ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



「(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ポ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ポ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>

湘南学園幼稚園 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	
2(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 にら サラダ油 ごま ごま油		エネルギー 378 kcal	
	さわやかキャベツ	キャベツ きゅうり 醤油 バイナップル缶 塩 酢		タンパク質 13.8 g	
	大豆と昆布の煮物	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油		脂質 11.6 g	
4(金)	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 435 kcal	
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁	乳	タンパク質 13.7 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		脂質 14.9 g	
8(火)	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 386 kcal	
	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		タンパク質 14.2 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		脂質 13.0 g	
9(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 フロッコリー	小麦乳	エネルギー 396 kcal	
	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		タンパク質 14.8 g	
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり		脂質 13.7 g	
10(木)	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	小麦乳	エネルギー 376 kcal	
	もやしのカレー炒め	もやし 人参 玉ねぎ ピーマン ベーコン サラダ油 塩 カレー粉 コンソメ		タンパク質 16.2 g	
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天		脂質 10.9 g	
11(金)	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 394 kcal	
	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		タンパク質 14.1 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		脂質 12.3 g	
16(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 ピーマン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖		エネルギー 301 kcal	
	フロッコリーとじゃがいものベベロンチーノ風	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		タンパク質 13.9 g	
	もやしどろみのおがが炒め	もやし 人参 醤油 わかめ 塩 こしょう ごま油 鰹節		脂質 5.3 g	
				塩分 0.8 g	

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価	
17(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	小麦卵	エネルギー 408 kcal	
	やみつきピーマン	ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		タンパク質 13.9 g	
	りんご寒天	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご		脂質 11.0 g	
18(金)	ひじきのまぜごはん／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 しじみ しめじ 醤油 みりん 砂糖 酢 片栗粉 人参	小麦卵	エネルギー 370 kcal	
	大根と昆布の煮物	大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		タンパク質 12.8 g	
	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		脂質 13.2 g	
22(火)	鱈の竜田揚げ	米 鱈 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油		エネルギー 354 kcal	
	さつま芋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		タンパク質 14.0 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		脂質 6.6 g	
24(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	小麦乳	エネルギー 387 kcal	
	W竹輪煮	ちくわぶ 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節		タンパク質 15.3 g	
	フロッコリーとパプリカのソテー	フロッコリー 赤パプリカ サラダ油 バター 塩 こしょう		脂質 11.1 g	
25(金)	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 406 kcal	
	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		タンパク質 16.5 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		脂質 11.3 g	
29(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 362 kcal	
	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		タンパク質 13.7 g	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し		脂質 10.4 g	
30(水)	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 フロッコリー	小麦乳	エネルギー 393 kcal	
	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 パセリ		タンパク質 15.1 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		脂質 14.3 g	
				塩分 0.8 g	

※「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。