

うぼらぶ通信

12月号 (2022)

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。気温もぐっと下がってきて、寒さが厳しい季節がやってきます。寒さや感染症などに負けない身体を作るためには、規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

感染症予防に「**ビタミンACE**」を！



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用...免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
<p>にんじん、かぼちゃ</p>	<p>ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿</p>	<p>アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油</p>

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

今月のレシピ～かぼちゃのいとこ煮～



【材料】4人分

かぼちゃ 300g(1/4個)
小豆 100g
砂糖 60g(1/2カップ)
醤油 小さじ1/2
塩 少々

【作り方】

- ①かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大に切り、皮をとところどころむく。
- ②小豆は洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を加え、煮立ったらゆでこぼし、再び水を加えてゆでる。
- ③小豆が柔らかくなったらかぼちゃ、砂糖、醤油を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで弱火で煮る。仕上げに塩で味を整える。

冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！



食べ過ぎに気をつけよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにだらだら食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう！



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしていた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



大みそか

年越しそば



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか？

正月 おせち料理



もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。



関東風雑煮



関西風雑煮

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2022年 12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(木)	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン だけのこ 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 516 kcal タンパク質 22.0 g 脂質 13.8 g 塩分 1.1 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油		
	白菜の和風ナムル	白菜 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 ごま		
2(金)	イタリアン照り焼きチキン	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ビーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	乳	エネルギー 582 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 22.5 g 塩分 0.8 g
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 鰹節 煮干し 鰹節 ごま油 醤油 砂糖 みりん		
	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		
5(月)	豚彩煮	米 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し 鰹節 みりん 醤油 砂糖		エネルギー 598 kcal タンパク質 17.9 g 脂質 19.9 g 塩分 1.7 g
	さつまいもサラダ	さつまいも 玉ねぎ サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード はちみつ		
	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう		
4年 かけり ランチ	豚彩丼	米 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し 鰹節 みりん 醤油 砂糖 小ねぎ		エネルギー 600 kcal タンパク質 17.6 g 脂質 20.5 g 塩分 1.6 g
	さつまいもサラダ	さつまいも 玉ねぎ サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード はちみつ サラダ菜		
	ほうれん草の中華スープ	ほうれん草 長ねぎ ガラスープ こしょう ごま油 醤油		
6(火)	鶏肉の香草パン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ブロッコリー	小麦 卵 乳	エネルギー 581 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 21.4 g 塩分 1.4 g
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
	きゅうりの香味漬け	きゅうり 醤油 ごま ごま油 生姜 砂糖 塩		
7(水)	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 555 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 12.9 g 塩分 0.9 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		
	かぼちゃのいとこきんとん	かぼちゃ 小豆 砂糖 醤油 塩		
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 小麦粉 片栗粉	小麦	エネルギー 598 kcal タンパク質 20 g 脂質 22.4 g 塩分 1.1 g
	江戸菜の中華炒め	江戸菜 にんにく ごま油 ガラスープ こしょう		
	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		
3年 かけり ランチ	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 小麦粉 片栗粉 サラダ菜 ミニトマト	小麦	エネルギー 665 kcal タンパク質 22.6 g 脂質 24.5 g 塩分 0.9 g
	江戸菜の中華炒め	江戸菜 にんにく ごま油 ガラスープ こしょう		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 みかん缶 バイナップル缶		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
9(金)	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 ブロッコリー		エネルギー 547 kcal タンパク質 20.0 g 脂質 17.1 g 塩分 0.9 g
	じゃがいもの洋風炒め	じゃがいも 人参 玉ねぎ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう		
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天		
12(月)	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 517 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 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		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し		
13(火)	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 しいたけ しめじ 醤油 みりん 砂糖 酢 片栗粉 人参	小麦 卵	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
	大根と昆布の煮物	大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		
	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		
14(水)	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	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
	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		
15(木)	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ		エネルギー 667 kcal タンパク質 18.5 g 脂質 31.8 g 塩分 1.0 g
	かぶの炒め物	かぶ 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 みりん 砂糖 塩 ごま油		
	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		
6年 かけり ランチ	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ トマト		エネルギー 679 kcal タンパク質 25.4 g 脂質 22.3 g 塩分 2.1 g
	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		
	味噌汁(小松菜・油揚げ)	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 味噌		
16(金)	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 550 kcal タンパク質 20.0 g 脂質 15.7 g 塩分 1.2 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		
	いちご	いちご		

※5日(月)4年生、8日(木)3年生、15日(木)6年生のカフェテリアランチでは「カゴメ 野菜一日これ一本 200ml」を提供します。



原材料	アレルギー	栄養価
野菜(トマト(輸入又は国産(5%未満))、にんじん、ケール、メキャベツ(フチヴェール)、ピーマン、ピート、ほうれん草、ブロッコリー、あしたば、チンゲンサイ、小松菜、かぼちゃ、パセリ、クレソン、アスパラガス、セロリ、しょうが、とうもろこし、ごぼう、グリーンピース、紫いも、キャベツ、レタス、たまねぎ、だいこん、紫キャベツ、赤じそ、カリフラワー、なす、はくさい)、レモン果汁	なし	エネルギー 66 kcal タンパク質 2.2 g 脂質 0 g 塩分 0~0.6 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時までにごラボ事務所までご連絡ください。