



# パクパク通信

## 1月号 (2023)



### 謹賀新年



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

### 冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

### 今年うさぎ年



うさぎのように  
野菜をモリモリ食べよう!

### 白菜のサラダ

【材料】(4人分)

白菜 240g(葉3枚くらい)  
ツナ 40g(1/2缶)

【作り方】

- ①白菜は細切りにする。
- ②ポウルに切った白菜を入れて、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③味がなじんだら水気をしぼり、ツナとBを加えて混ぜ合わせる。

A { 砂糖 少々  
鶏ガラスープの素 小さじ1/2  
醤油 小さじ1

B { 酢 小さじ1  
マヨネーズ 大さじ1/2  
こしょう 少々 白ごま 少々

### 新年の無病息災を願う 正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



#### 七草がゆ

春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なずな 唐土の鳥が 日本の国に渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。  
※歌詞は地域や家庭によって異なります。

#### 小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。



#### \* 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)



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ~ 2023年 1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
12(木)	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		エネルギー 552 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 14.7 g 塩分 1.0 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		
	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		
13(金)	鶏メンチ	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦	エネルギー 546 kcal タンパク質 14.2 g 脂質 15.6 g 塩分 2.1 g
	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		
	竹輪と人参の塩きんぴら	竹輪 人参 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油		
16(月)	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		
17(火)	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 583 kcal タンパク質 19.9 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		
	りんご寒天	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご		
18(水)	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		
19(木)	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		
20(金)	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 430 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 7.6 g 塩分 1.2 g
	ブロッコリーとじゃがいものペパロンチーノ風	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		
	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		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
23(月)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 長ねぎ ししいたけ 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 589 kcal タンパク質 18.6 g 脂質 17.5 g 塩分 0.8 g
	もやしのツナ和え	もやし きゅうり ツナ 醤油 酢 塩 こしょう ガラスープ ごま油		
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油		
24(火)	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 じゃがいも		エネルギー 563 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 16.8 g 塩分 1.9 g
	れんこんとピーマンのきんぴら	れんこん ピーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油		
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油		
25(水)	豚肉の帯広風	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん 小麦粉 キャベツ サラダ油	小麦 卵	エネルギー 542 kcal タンパク質 24.8 g 脂質 14.9 g 塩分 0.9 g
	がんもどき	豆腐 ひじき 人参 ししいたけ 卵 片栗粉 酒 醤油 塩 サラダ油		
	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 醤油 みりん 砂糖 ごま油		
26(木)	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	小麦 卵 乳	エネルギー 522 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 14.2 g 塩分 1.3 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		
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢		
27(金)	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 ブロッコリー 赤パプリカ		エネルギー 546 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 17.6 g 塩分 1.1 g
	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		
	オレンジ	オレンジ		
30(月)	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	エネルギー 547 kcal タンパク質 20.4 g 脂質 17.4 g 塩分 1.1 g
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ	かぼちゃ ブロッコリー マヨネーズ 酢 塩 こしょう		
	炒り豆腐	豆腐 小ねぎ ししいたけ 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油		
31(火)	ドライカレー	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ	小麦 卵 乳	エネルギー 522 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 14.4 g 塩分 1.5 g
	小松菜とウインナーの卵炒め	小松菜 ウインナー 卵 サラダ油 砂糖 醤油 酒 みりん		
	バナナ	バナナ		

※「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時までにはラボ事務所までご連絡ください。