



パクパク通信 6月号 (2023)



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を 予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を 助ける 	味覚の発達を うながす 	栄養の吸収が よくなる
------------------	-------------	-------------------	--------------------	--------------------

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を
意識し、よく
味わって食べる

★食べ物を水分で
流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取
り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは
決まった時間に
食べる

★食べた後は
しっかり歯を
みがく

★カルシウムを意識してとる



「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる 	家族で食卓を囲む 	一緒に食事の 支度をする 	わが家の味を伝える
--------------	--------------	---------------------	---------------

現在ラボで使用しているお米は新潟県魚沼産のコシヒカリです。7分付きで栄養満点ですので、ぜひお召し上がりください。

湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ~ 2023年6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)	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 ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ もやし サラダ油	乳	エネルギー 362 kcal タンパク質 17.3 g 脂質 9.9 g 塩分 1.2 g
	竹輪とコーンのマヨネーズ焼き	竹輪 スイートコーン マヨネーズ チーズ		
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま		
2(金)	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 ブロッコリー		エネルギー 411 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 13.5 g 塩分 1.1 g
	揚げさつまいものきな粉和え	さつまいも 片栗粉 サラダ油 きな粉 砂糖 塩		
	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		
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 鰾節 みりん 醤油 砂糖 小ねぎ		エネルギー 375 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 12.3 g 塩分 1.4 g
	もやしとピーマンの炒め物	もやし ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ サラダ油 塩 こしょう ガラスープ にんにく		
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し 鰾節 みりん 醤油 酒 砂糖 塩		
6(火)	鶏肉のラタトゥイユソース	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ スッキリニ ピーマン 人参 パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	小麦 卵 乳	エネルギー 390 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 15.9 g 塩分 0.7 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 塩 こしょう		
	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		
7(水)	豚肉のシンギスカン風炒め	米 豚肉 みりん 醤油 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ 赤パプリカ ピーマン りんにく 砂糖 酒 ケチャップ ウスターソース 塩 サラダ油		エネルギー 346 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 8.9 g 塩分 1.3 g
	刻み昆布の煮物	昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し 鰾節		
	ばくばくきゅうり	きゅうり 醤油 ごま油 酢 砂糖		
8(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		エネルギー 414 kcal タンパク質 13.3 g 脂質 11.6 g 塩分 0.8 g
	さつま芋の甘煮	さつま芋 砂糖 醤油		
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 海苔 醤油 砂糖 酢		
9(金)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ サラダ油		エネルギー 355 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 12.4 g 塩分 1.1 g
	大根と人参の洋風煮	大根 人参 コンソメ パセリ		
	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 こしょう 塩		
12(月)	鶏肉のパン粉焼き	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 ウスターソース 玉ねぎ	小麦 乳	エネルギー 391 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 14.8 g 塩分 0.6 g
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉		
	オレンジ	オレンジ		
13(火)	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 片栗粉 小麦粉	小麦	エネルギー 425 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 16.6 g 塩分 0.8 g
	卵の花の炒り煮	おから 油揚げ 人参 竹輪 しめじ サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天		
14(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	小麦 卵 乳	エネルギー 375 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 8.5 g 塩分 0.8 g
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま		
	さつま芋の甘煮	さつま芋 酒 砂糖 塩		
15(木)	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 396 kcal タンパク質 16.9 g 脂質 9.7 g 塩分 0.8 g
	根菜金平	ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 酒 砂糖 醤油 ごま油		
	江戸菜の海苔和え	江戸菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
16(金)	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ 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	卵	エネルギー 351 kcal タンパク質 16.2 g 脂質 10.4 g 塩分 0.6 g
	ブロッコリーのさっぱり和え	ブロッコリー 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま		
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
19(月)	鶏肉のマーマレード焼き	米 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 マーマレードジャム 人参	乳	エネルギー 339 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 9.3 g 塩分 0.8 g
	やみつिकाぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 ごま		
	ほうれん草としめじのソテー	ほうれん草 しめじ パター 醤油 こしょう		
20(火)	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 451 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 23.2 g 塩分 0.7 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		
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 鰾節 醤油 みりん 砂糖		
21(水)	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		エネルギー 402 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 16.0 g 塩分 0.8 g
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 鰾節 砂糖 みりん 醤油		
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリー スイートコーン サラダ油 塩 こしょう		
22(木)	豚肉のネギ塩炒め	米 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	小麦 卵 乳	エネルギー 372 kcal タンパク質 15.9 g 脂質 11.8 g 塩分 0.6 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		
	マカロニのケチャップ炒め	マカロニ 玉ねぎ ウィンナー ピーマン オリーブ油 ケチャップ 塩 こしょう		
23(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 373 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 11.3 g 塩分 1.1 g
	キャベツとわかめの中華和え	キャベツ わかめ 酢 醤油 生姜 ごま油 こしょう 砂糖		
	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 鰾節		
26(月)	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 片栗粉 ブロッコリー 赤パプリカ		エネルギー 409 kcal タンパク質 14.2 g 脂質 11.3 g 塩分 0.8 g
	干草和え	小松菜 人参 えのき 醤油 みりん ごま油		
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま		
27(火)	イタリアンポークソテー	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 365 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 10.3 g 塩分 0.6 g
	じゃがいもとピーマンのソテー	じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油		
	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		
28(水)	チキンナゲット	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 にんにく 塩 マヨネーズ 酒 ナツメグ サラダ油 小麦粉 ケチャップ	小麦 卵 乳	エネルギー 426 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 15.5 g 塩分 1.1 g
	ブロッコリーとウイザーのソテー	ブロッコリー ウィンナー サラダ油 塩 こしょう		
	こんにゃくと人参の煮物	こんにゃく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		
29(木)	豚肉・なす・ピーマンの味噌炒め	米 豚肉 なす ピーマン 味噌 酒 みりん 砂糖 醤油 豆腐 塩 にんにく ごま ごま油	小麦 卵 乳	エネルギー 414 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 17.2 g 塩分 0.9 g
	切干大根のサラダ	切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 醤油 こしょう		
	かぼちゃの甘辛煮	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰾節		
30(金)	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 パプリカパウダー ヨーグルト じゃがいも	乳	エネルギー 352 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 10.7 g 塩分 0.8 g
	小松菜と春雨の炒め物	豚肉 春雨 小松菜 人参 サラダ油 醤油 砂糖 オイスターソース ガラスープ にんにく 生姜 ごま油		
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ 玉ねぎ ツナ サラダ油 醤油 砂糖 酢 鰹節		

※「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
 <お弁当の納期情報>3日前の24時までとなります。
 <お弁当のキャンセル>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。