

パクパク通信

7月号 (2023)



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



身近な「食中毒」にご注意ください

食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

<p>「付けない」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●こまめに手を洗う ●手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する ●器具の洗浄・消毒を徹底する 	<p>「増やさない」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食品は適切な温度で保管する ●調理後は早めに食べる 	<p>「やっつける」</p> <p>中心部75℃ 1分以上 (ノロウイルスは85℃ 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●しっかり加熱する
--	---	---

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

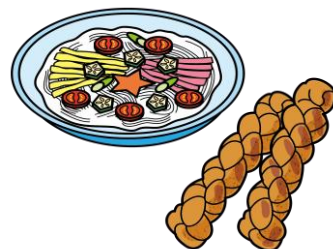
こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



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。



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ~ 2023年 7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
3(月)	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 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
	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		タンパク質 16.2 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		脂質 10.4 g
4(火)	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
	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		タンパク質 14.1 g
	オレンジ	オレンジ		脂質 14.8 g
10(月)	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 もやし 小ねぎ 片栗粉 ごま油 醤油 みりん 酒 にんにく 砂糖 ガラスープ こしょう		エネルギー 438 kcal
	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		タンパク質 12.3 g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節		脂質 19.9 g
11(火) 王冠	チキンソテー ～トマトソース	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ バジル トマト水煮 にんにく ブロッコリー		エネルギー 438 kcal
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油		タンパク質 14.2 g
	ずいか	ずいか		脂質 11.9 g
12(水)	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 ブロッコリー	小麦卵乳	エネルギー 353 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 14.5 g
	ラタトゥイユ	ベーコン なす スズキニ 黄パプリカ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく トマト水煮 コンソメ ローリエ		脂質 11.3 g
13(木)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 しいたけ 小松菜 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 386 kcal
	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		タンパク質 13.7 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		脂質 12.6 g
14(金)	プルコギ	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 373 kcal
	冬瓜と油揚げの煮物	冬瓜 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 砂糖 みりん 醤油 片栗粉		タンパク質 13.3 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		脂質 13.7 g
18(火)	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 406 kcal
	ズッキーニと玉ねぎのおかか炒め	ズッキーニ 玉ねぎ 塩 こしょう 鰹節 みりん 醤油 サラダ油		タンパク質 13.9 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 13.7 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。