

ラボらぶ通信

9月号 (2023)

いよいよ2学期が始まりました。夏休みの間に夜更かしをする習慣がついていませんか? 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活のリズムを取り戻しましょう。

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3Lが目安です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとて重要で、健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす 	みそ汁やスープに加える 	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する
----------------	-----------------	------------------------

★減塩を意識しましょう

塩分のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には塩分が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



減塩のコツ

めん類のスープを残す 	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ 	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する 	むやみに調味料を使わない
----------------	----------------------	--------------------------	------------------

チャージのご案内

お弁当のご予約時にラボ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ボ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)

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2023年9月 ~

NPO法人湘南食育ラボ事務所 O466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
5/火	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 501 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 14.9 g 塩分 0.8 g
	ブロッコリーのさつぱりおえ	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		
6/水	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 559 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 21.2 g 塩分 0.8 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		
7/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 片栗粉 小麦粉	小麦	エネルギー 607 kcal タンパク質 20.4 g 脂質 23.7 g 塩分 1.2 g
	卵の花の炒り煮	おから 油揚げ 人参 竹輪 しいたけ 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		
8/金	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	小麦乳	エネルギー 535 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 12.1 g 塩分 1.1 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		
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩		
11/月	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	エネルギー 576 kcal タンパク質 18.3 g 脂質 20.5 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		
	人参としらたきのきんぴら	人参 しらたき 小ねぎ 酢 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油		
12/火	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	乳	エネルギー 539 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 13.4 g 塩分 1.1 g
	じゃがいもとコーンのソテー	じゃがいも スイートコーン バター 醤油		
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油		
13/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		エネルギー 563 kcal タンパク質 19.2 g 脂質 16.6 g 塩分 1.2 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		
	キャベツと人参のおかか和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 煮干し 鰹節		
14/木	豚肉のハニーマスタード焼き	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 にんじん		エネルギー 572 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 19.5 g 塩分 1.2 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		
	こんにやくと竹輪の甘辛煮	こんにやく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		
15/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 サラダ油		エネルギー 641 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 20.5 g 塩分 1.9 g
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油		
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 みりん 砂糖		
3年 12/月 7日 ランチ	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 サラダ油		エネルギー 635 kcal タンパク質 20.8 g 脂質 20.4 g 塩分 2.8 g
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油		
	コンソメスープ(大根・人参)	大根 人参 コンソメ 塩 こしょう パセリ サラダ油		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
19/火	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 528 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 17.1 g 塩分 1.0 g
	じゃがいもとピーマンのソテー	じゃがいも ビーマン 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		
4年 スクールランチ	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	小麦乳	エネルギー 559 kcal タンパク質 20.8 g 脂質 18.1 g 塩分 1.8 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 生姜 にんにく ごま油		
	切り干し大根のサラダ	切り干し大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 醤油 ごま こしょう		
21/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	小麦	エネルギー 533 kcal タンパク質 20.7 g 脂質 14.7 g 塩分 1.2 g
	かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ 塩 小麦粉 サラダ油		
	人参ときのこのきんぴら	人参 しいたけ しめじ ごま油 醤油 砂糖 みりん 酒 ごま		
22/金	鶏メンチカツ	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	小麦乳	エネルギー 526 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 14.5 g 塩分 1.9 g
	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		
	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		
25/月	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		エネルギー 569 kcal タンパク質 20.0 g 脂質 17.8 g 塩分 1.1 g
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁		
	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		
26/火	鶏肉のねぎ塩炒め	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま ブロッコリー	小麦	エネルギー 486 kcal タンパク質 24.8 g 脂質 10.8 g 塩分 0.8 g
	和風バスタサラダ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔		
	刻み昆布のきんぴら	昆布 人参 ごぼう 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 酒 みりん 砂糖 サラダ油		
27/水	さつまいもご飯/生姜焼き	米 さつまいも 塩 酒 ごま/豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	小麦乳	エネルギー 628 kcal タンパク質 17.9 g 脂質 30.1 g 塩分 1.9 g
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢		
	梨	梨		
28/木	鶏肉のトマト煮込み	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん 塩 こしょう トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 スイートコーン じゃがいも 小麦粉	小麦乳	エネルギー 585 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 19.5 g 塩分 2.4 g
	ブロッコリーのマヨチーズ焼き	ブロッコリー チーズ マヨネーズ 塩 こしょう		
	大根と人参の洋風煮	大根 人参 コンソメ パセリ		
29/金	ポークソテー	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 片栗粉 じゃがいも		エネルギー 527 kcal タンパク質 18.2 g 脂質 18.2 g 塩分 1.0 g
	人参とピーマンの味噌炒め	人参 ビーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油		
	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		

※「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
 <お弁当手続の締切時間>3日前の24時までとなります。
 <お弁当手続のキャンセル>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。