

# ラボらぶ通信

## 11月号 (2023)

涼しく感じられていた秋風が、だんだんと肌寒い季節になりました。季節の変わり目は体調をくずしやすくなり、風邪がはやってきます。風邪の原因のウイルスには気温や湿度が低くなる時季に呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって感染しやすくなります。

風邪の予防のためにもバランスよく、あたたかな食事をするようにしましょう。体を内側から温めるのはあたたかな食事です。

### 11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

<p><b>よくかんで食べよう</b></p>	<p><b>おやつは時間や量を決めて食べよう</b></p>	<p><b>甘い物はとり過ぎないようにしよう</b></p>	<p><b>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</b></p>	<p><b>食べた後は歯をみがこう</b></p>
-------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------

#### \* 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)



## 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていいただければと思います。

### 和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

### 日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のの一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

### 「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布...グルタミン酸
- ◆ カツオ節・煮干し...イノシン酸
- ◆ 干しいたけ...グアニル酸



### 和食のマナーをチェック!

<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?</p> <p>食事のあいさつには自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p>	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか?</p> <p>上の箸だけを動かす</p> <p>上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p>
---	--	--

### 和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
10月 5年 スクール ランチ	味噌かつ	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 味噌 りんごジュース 砂糖	小麦 卵 乳	エネルギー 548 kcal タンパク質 21.5 g 脂質 17.6 g 塩分 1.3 g
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢		
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油		
2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 587 kcal タンパク質 19.3 g 脂質 22.0 g 塩分 1.4 g
	じゃがいもの煮つけ	じゃがいも 人参 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し		
	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		
6年 かけかけ ランチ	ドライカレー	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 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	乳	エネルギー 768 kcal タンパク質 29.0 g 脂質 24.6 g 塩分 2.6 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		
	ミルクプリン〜りんごソース	牛乳 砂糖 ゼラチン りんご		
6月	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 ししだけ 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 521 kcal タンパク質 18.3 g 脂質 17.5 g 塩分 0.6 g
	やみつきビーマン	ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご		
7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 19.7 g 脂質 15.4 g 塩分 1.7 g
	干草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 煮干し		
8月	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 ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	小麦 卵 乳	エネルギー 524 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 17.3 g 塩分 1.3 g
	ブロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風	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		
	人参と竹輪の塩きんぴら	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油		
9月	ひじきのませごはん/豆腐ハンバーグ	米 鰹節 煮干し ひじき 油揚げ 人参 生姜 サラダ油 酒 みりん 醤油 砂糖/鶏肉 片栗粉 卵 玉ねぎ パン粉 塩 こしょう 豆腐 醤油 酒 砂糖 人参	小麦 卵	エネルギー 521 kcal タンパク質 18.1 g 脂質 14.4 g 塩分 1.6 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		
13月	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 ウスターソース オリーブ油 玉ねぎ	小麦 乳	エネルギー 604 kcal タンパク質 21.4 g 脂質 24.6 g 塩分 1.2 g
	さつまいもどれんごんのハニーマスタード焼き	さつまいも れんこん 塩 オリーブ油 みりん 醤油 レモン汁 はちみつ ごま		
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油		
14月 2年 スクール ランチ	豚肉のねぎ塩炒め	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		エネルギー 544 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 16.9 g 塩分 0.8 g
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	卵	
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
16月	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 570 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 18.9 g 塩分 2.1 g
	小松菜と厚揚げの煮浸し	小松菜 人参 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩		
	キャベツとコーンのソテー	キャベツ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう		
17月 3年 スクール ランチ	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 塩 酒 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 ごま油 ごま 小ねぎ		エネルギー 576 kcal タンパク質 19.1 g 脂質 22.9 g 塩分 1.0 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		
	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		
20月 4年 スクール ランチ	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		エネルギー 542 kcal タンパク質 19.4 g 乳 脂質 13.1 g 塩分 0.7 g
	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		
	さつまいものバター焼き	さつまいも バター 塩 砂糖		
21月	チキンスターキ	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 558 kcal タンパク質 21.0 g 脂質 19.0 g 塩分 1.6 g
	竹輪とビーマンの醤油炒め	竹輪 ビーマン ごま油 醤油		
	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		
22月	鶏肉のごま味噌焼き	米 鶏肉 味噌 砂糖 みりん ごま ブロッコリー		エネルギー 493 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 13.9 g 塩分 1.0 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		
24月	ごぼうと豚肉の炒め煮	米 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 酒 みりん 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	卵	エネルギー 507 kcal タンパク質 20.1 g 脂質 12.0 g 塩分 1.4 g
	大根の中華炒め	大根 人参 ごま 醤油 砂糖 酢 塩 ごま油		
	ほうれん草の菜種和え	ほうれん草 醤油 みりん 砂糖 卵 塩 サラダ油		
27月 1年 スクール ランチ	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 503 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 13.5 g 塩分 1.1 g
	もやしとビーマンの炒め物	もやし ビーマン 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 ごま油		
	ごぼうと人参の土佐煮	ごぼう 人参 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 酒		
28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		エネルギー 504 kcal タンパク質 19.3 g 脂質 14.5 g 塩分 1.1 g
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 赤パプリカ スイートコーン 醤油 こしょう 塩 サラダ油		
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり		
29月	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 567 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 14.9 g 塩分 0.7 g
	さつまいものサラダ	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		
	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		
30月	鶏肉のチーズ焼き	米 鶏肉 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌	小麦 卵 乳	エネルギー 573 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 22.2 g 塩分 1.2 g
	れんこんと人参のきんぴら	れんこん 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		
	ブロッコリーとウィンナーのソテー	ブロッコリー ウィンナー サラダ油 塩 こしょう		

※「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。