

パクパク通信

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

* 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)



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

湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ~ 2023年 11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
2(木)	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 411 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 15.4 g 塩分 1.0 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(月)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ だけのこ 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 365 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 12.3 g 塩分 0.4 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	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご		
7(火)	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 362 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 10.8 g 塩分 1.2 g
	千草和え	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(水)	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 ピーマン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	小麦卵乳	エネルギー 367 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 12.1 g 塩分 0.9 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(木)	ひじきのまぜごはん/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 365 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 10.1 g 塩分 1.1 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		
10(金)	高野豆腐とたっぷり野菜の田舎風スープ	高野豆腐 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ 生姜 サラダ油 ガラスープ 酒 塩 こしょう		エネルギー 96 kcal タンパク質 4.1 g 脂質 8.3 g 塩分 0.2 g
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 423 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 17.2 g 塩分 0.8 g
	さつまいもとれんこんのハニーレモン焼き	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(火)	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	卵	エネルギー 381 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 11.8 g 塩分 0.6 g
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
16(木)	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 399 kcal タンパク質 14.8 g 脂質 13.2 g 塩分 1.5 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		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
17(金)	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 ごま油 ごま 小ねぎ		エネルギー 403 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 16.0 g 塩分 0.7 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)	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 だけのこ 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	乳	エネルギー 379 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 9.2 g 塩分 0.5 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(火)	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 391 kcal タンパク質 14.7 g 脂質 13.3 g 塩分 1.1 g
	竹輪とピーマンの醤油炒め	竹輪 ピーマン 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(水)	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 356 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 9.8 g 塩分 0.9 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(金)	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 355 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 8.4 g 塩分 1.0 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)	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 352 kcal タンパク質 16.2 g 脂質 9.5 g 塩分 0.8 g
	ちやしとピーマンの炒め物	ちやし 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 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(火)	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 353 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 10.2 g 塩分 0.8 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(水)	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 397 kcal タンパク質 14.9 g 脂質 10.4 g 塩分 0.5 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(木)	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 401 kcal タンパク質 17.2 g 脂質 15.5 g 塩分 0.8 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時までにラボ事務所までご連絡ください。