



ラボらぶ通信 12月号 (2023)



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p> 	<p>★早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>  <p>白菜 大根 ほうれん草 かぶ ねぎ みかん りんご</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★適度に体を動かす</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)

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です



今月のレシピ~かぼちゃのいとこ煮~



小豆の赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、冬至に食べる風習があります。

【材料】4人分

かぼちゃ 300g(1/4個)
小豆 100g
砂糖 60g(1/2カップ)
醤油 小さじ1/2
塩 少々

【作り方】

- ①かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大に切り、皮をとところどころむく。
- ②小豆は洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を加え、煮立ったらゆでこぼし、再び水を加えてゆでる。
- ③小豆が柔らかくなったらかぼちゃ、砂糖、醤油を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで弱火で煮る。仕上げに塩で味を整える。



おせち料理って?

一年の始まりは、お正月のおせち料理やお雑煮、七草がゆ、鏡開きのおしるこなど、伝統行事食や郷土料理をたべることが多くなります。ぜひご家庭でも七草がゆ、おしるこなどを召し上がってみてくださいね。おせち料理やお雑煮には、地域ごとに特色があり、ご家庭によっても異なります。「わが家のお正月料理」を子どもたちに伝えていきたいですね。

【お節料理には意味が込められています】

- ・数の子 子孫繁栄
- ・紅白かまぼこ 紅は魔除け、白は清浄
- ・田作り 五穀豊穡
- ・栗きんとん 豊かさや勝負運
- ・ぶり 出世
- ・紅白なます 平和

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2023年12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(金)	バーベキューポーク	米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ ブロッコリー		エネルギー 526 kcal タンパク質 21.0 g
	人参と油揚げの味噌炒め	人参 油揚げ 醤油 酒 みりん 味噌 鰹節 サラダ油	脂質 17.8 g	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	塩分 0.8 g	
4(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	小麦卵乳	エネルギー 579 kcal タンパク質 22.3 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	脂質 17.8 g	
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	塩分 1.2 g	
5(火)	鶏の照り焼き	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 人参		エネルギー 556 kcal タンパク質 19.4 g
	かぶの炒め煮	かぶ 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 塩 ごま油	脂質 15.9 g	
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油	塩分 1.2 g	
6(水)	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ケチャップ 酒 コンソメ ブロッコリー		エネルギー 488 kcal タンパク質 22.5 g
	やみつिकाぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 ごま	脂質 12.9 g	
	キャベツのサラダ	キャベツ 人参 塩 こしょう 酢 サラダ油	塩分 0.9 g	
7(木)	鶏メンチ	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	エネルギー 503 kcal タンパク質 12.6 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	脂質 13.9 g	
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	塩分 1.8 g	
8(金)	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 みりん 醤油 砂糖 小ねぎ	小麦	エネルギー 548 kcal タンパク質 19.1 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	脂質 18.0 g	
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	塩分 2.1 g	
5年 初年度 ランチ	豚彩丼	米 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 小ねぎ		エネルギー 660 kcal タンパク質 23.2 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	脂質 19.9 g	
	味噌汁(大根・油揚げ)	大根 油揚げ 鰹節 煮干し 味噌	塩分 3.5 g	

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
11(月)	鶏肉のハニーマスタード焼き	米 鶏肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも 塩		エネルギー 519 kcal タンパク質 20.8 g
	しらたきの和風サラダ	しらたき 人参 きゅうり もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖	脂質 14.6 g	
	チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう	塩分 1.4 g	
3年 初年度 ランチ	麻婆丼	米 豆腐 豚肉 長ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 甜面醤 豆板醤 砂糖 醤油 酒 ガラスープ 片栗粉		エネルギー 502 kcal タンパク質 18.6 g
	しらたきの和風サラダ	しらたき 人参 きゅうり もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖	脂質 12.6 g	
	味噌汁(じゃがいも・わかめ)	じゃがいも わかめ 味噌 鰹節 煮干し	塩分 2.1 g	
12(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		エネルギー 563 kcal タンパク質 23.2 g
	れんこんとピーマンのきんぴら	れんこん ピーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油	小麦 脂質 18.5 g	
	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	塩分 1.3 g	
13(水)	ミートローフ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 こしょう サラダ油 ナツメグ 豆腐 ピーマン エリンギ スイートコーン 赤ハブチカ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉	小麦卵	エネルギー 530 kcal タンパク質 18.2 g
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ こしょう 酢	脂質 16.0 g	
	オレンジ	オレンジ	塩分 1.5 g	
14(木)	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 酒 醤油 サラダ油 もやし 赤ハブチカ 塩 ごま油 キャベツ		エネルギー 526 kcal タンパク質 23.3 g
	厚揚げの煮物	厚揚げ 人参 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉	脂質 18.2 g	
	きゅうりのさっぱり和え	きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま	塩分 1.3 g	
15(金)	ピラフ/フライドチキン	米 トマトジュース 玉ねぎ ウインナー スイートコーン コンソメ 醤油 オリーブ油 ピーマン 赤ハブチカ 塩/鶏肉 にんにく 牛乳 卵 コンソメ 塩 オールスパイス 小麦粉 ハブチカパウダー サラダ油	小麦卵乳	エネルギー 599 kcal タンパク質 21.6 g
	ほうれん草とエリンギのソテー	ほうれん草 エリンギ 醤油 こしょう サラダ油	脂質 24.9 g	
	キャロット寒天	人参 寒天 砂糖 オレンジジュース レモン汁	塩分 2.6 g	

※「原材料」には調味料も記載していますが、アレルギー表示は原材料にのみ記載されています。アレルギー表示は別紙を参照してください。
 <お弁当の納期時間>お弁当の納期は24時までとなります。
 <お弁当のキャンセル>お弁当のキャンセルは前日午後12時までにお願いします。24時以降のキャンセルはできません。
 ただし、お子様の急病等によるキャンセルの場合は当日のお弁当までにお電話でご連絡ください。