



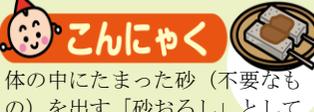
うラボ通信

2月号 (2024)



節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

 <p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	 <p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	 <p>恵方巻き</p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
 <p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	 <p>こんにゃく</p> <p>体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

大豆を使ったおすすめメニュー～大豆と昆布の煮物～

- (材料)
- 乾燥大豆・・・50g
 - 刻み昆布・・・2g
 - 砂糖・・・大さじ1・1/3
 - 醤油・・・小さじ1
 - 塩・・・少々

- (作り方)
- 1.大豆は洗い、一晚浸水させる。
 - 2.刻み昆布は水で戻す。
 - 3.鍋にたっぷりの水と大豆を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
 - 4.親指と薬指で豆をつぶしてみても柔らかくなったら刻み昆布、醤油と砂糖を入れ、煮上げる。仕上げに塩を入れる。



寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつ時

運動をする時とその前後

入浴の前 入浴の後

のどが潤く前に！



食育推進企画『サステナファーム トキと1%』

12月13日に映画『サステナ・ファーム トキと1%』の上映会を行いました。ゲストスピーカーに監督のTBS 川上敬二郎さん、株式会社いかす 代表取締役白土卓志さんをお迎えし、50名の方に参加して頂きました。映画や講演を通して、日本の食料生産が抱える問題や実態を知ることができました。地球環境について考え、個人でできることを実践していくことが持続可能な食のありかたやプラネターリヘルスの実現につながるのではないかと感じました。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2024年2月 ~

NPO法人湘南学園ラボ事務局 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
1(水)	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	小麦卵乳	エネルギー 520 kcal タンパク質 14.9 g 脂質 16.2 g 塩分 1.2 g
	冬野菜のラタトゥイユ	ベーコン 大根 れんこん 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		
	和風パスタサラダ	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		
2(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ccoli	小麦卵乳	エネルギー 560 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 19.7 g 塩分 1.0 g
	もやしとピーマンの炒め物	もやし ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ベーコン サラダ油 塩 こしょう ガラスープ にんにく ごま油		
	大豆と昆布の煮豆	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油		
5(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 玉ねぎ	小麦乳	エネルギー 650 kcal タンパク質 22.2 g 脂質 24.1 g 塩分 2.2 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		
	こんにゃくの焼肉風	こんにゃく 醤油 砂糖 ごま にんにく 生姜 こしょう ごま油 サラダ油		
6(火)	豚肉の帯広風	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 キャベツ	小麦卵乳	エネルギー 500 kcal タンパク質 22.8 g 脂質 14.5 g 塩分 0.9 g
	しらたきの和風サラダ	しらたき きゅうり 人参 もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖 塩		
	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		
7(水)	チキンステーキ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ ブロccoli		エネルギー 523 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 16.8 g 塩分 1.0 g
	肉じゃが	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 サラダ油 醤油 砂糖 みりん 鰹節 煮干し		
	オレンジ	オレンジ		
8(木)	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ		エネルギー 552 kcal タンパク質 22.2 g 脂質 19.5 g 塩分 1.3 g
	小松菜と竹輪の炒め物	小松菜 竹輪 ごま油 醤油 にんにく		
	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		
9(金)	イタリアン照り焼きチキン	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ピーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	乳	エネルギー 588 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 23.6 g 塩分 1.2 g
	さつまいもサラダ	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		
	ブロッコリーとしめじのソテー	ブロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう		
13(火)	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 494 kcal タンパク質 16.9 g 脂質 15.0 g 塩分 0.2 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		
14(水)	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
	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		
15(木)	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 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パペリオンチーノ風	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		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
16(金)	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 生油 醤油 酒 砂糖 人参	小麦卵乳	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		
19(月)	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 580 kcal タンパク質 20.1 g 脂質 20.1 g 塩分 1.2 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 しいたけ 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん		
	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		
20(火)	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 小ねぎ		エネルギー 595 kcal タンパク質 18.4 g 脂質 21.1 g 塩分 1.1 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油		
	チンゲンサイと人参のナムル	チンゲンサイ 人参 醤油 みりん 酢 ごま ごま油		
21(水)	チキンケチャップ煮	米 鶏肉 サラダ油 玉ねぎ ケチャップ みりん 砂糖 塩 こしょう 片栗粉 コンソメ ブロccoli		エネルギー 525 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 15.7 g 塩分 1.2 g
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり		
	小松菜の中華炒め	小松菜 赤パプリカ にんにく ごま油 ガラスープ 塩 こしょう		
22(木)	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 534 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 12.8 g 塩分 1.4 g
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油		
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢		
26(月)	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 赤パプリカ 塩 ごま油 キャベツ		エネルギー 508 kcal タンパク質 22.6 g 脂質 15.7 g 塩分 1.0 g
	ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え	ブロッコリー しいたけ 鶏肉 塩 こしょう ごま コンソメ ごま油		
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天		
27(火)	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	小麦卵乳	エネルギー 550 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 15.7 g 塩分 1.8 g
	マカロニナポリタン	マカロニ 塩 玉ねぎ ピーマン ベーコン サラダ油 オリーブ油 ケチャップ こしょう チーズ		
	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう		
28(水)	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ccoli オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ もやし		エネルギー 503 kcal タンパク質 21.4 g 脂質 11.4 g 塩分 1.1 g
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		
	ごぼうと人参の土佐煮	ごぼう 人参 鰹節 煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖		
29(木)	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 ブロccoli		エネルギー 507 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 14.4 g 塩分 1.5 g
	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		
	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 サラダ油		
2年1(水)7(月)ランチ	ドライカレー	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 シナモン コリアンダー ナツメグ クミン ターメリック 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		エネルギー 482 kcal タンパク質 17.5 g 脂質 11.8 g 塩分 1.2 g
	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		
	りんごゼリー	りんごジュース ゼラチン 砂糖		

※「原材料」には調味料も表示していますが、アレルギー表示は省略されています。アレルギーのある方は、お弁当の成分表を参考にしてください。
 ※お弁当の賞味期限は、お弁当の賞味期限が記載された24時までとなります。
 ※お弁当の賞味期限は、お弁当の賞味期限が記載された24時までとなります。
 ただし、お子様の急病等によるお弁当の廃棄は、お弁当の賞味期限が記載された24時間以内までとさせていただきます。