



パクパク通信

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。



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ヘルスの実現につながるのではないかと感じました。



日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
1(木)	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	小麦粉 卵	エネルギー 364 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 11.3 g 塩分 0.8 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	卵	脂質 11.3 g
	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	塩分	0.8 g
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 フロッコリー	小麦粉 卵	エネルギー 392 kcal タンパク質 16.4 g 脂質 13.8 g 塩分 0.7 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	卵	脂質 13.8 g
	大豆と昆布の煮豆	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油	塩分	0.7 g
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	小麦粉 卵	エネルギー 455 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 16.9 g 塩分 1.5 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	卵	脂質 16.9 g
	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	塩分	1.5 g
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	小麦粉 卵	エネルギー 350 kcal タンパク質 16.0 g 脂質 10.2 g 塩分 0.6 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	卵	脂質 10.2 g
	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	塩分	0.6 g
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 ブロッコリー	小麦粉 卵	エネルギー 366 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 11.8 g 塩分 0.7 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	卵	脂質 11.8 g
	オレンジ	オレンジ	塩分	0.7 g
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	小麦粉 卵	エネルギー 386 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 13.7 g 塩分 0.9 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	卵	脂質 13.7 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	0.9 g
9(金)	ごはんの日 カレーポトフ	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ コンソメ 塩 こしょう ローリエ 白ワイン カレー粉 ターメリック	小麦粉 卵	エネルギー 53.9 kcal タンパク質 2.9 g 脂質 2.7 g 塩分 0.8 g
13(火)		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 346 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 10.5 g 塩分 0.1 g
14(水)	やみつきピーマン	ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	卵	脂質 10.5 g
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご	塩分	0.1 g
	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	小麦粉 卵	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
15(木)	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油	卵	脂質 10.8 g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 煮干し	塩分	1.2 g
	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	小麦粉 卵	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	卵	脂質 12.1 g	
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	塩分	0.9 g	

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 醤油 酒 砂糖 人参	小麦粉 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	卵	脂質 10.1 g
	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	塩分	1.1 g
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	小麦粉 卵	エネルギー 406 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 14.1 g 塩分 0.8 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	卵	脂質 14.1 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	塩分	0.8 g
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	小麦粉 卵	エネルギー 417 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 14.8 g 塩分 0.8 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油	卵	脂質 14.8 g
	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	塩分	0.8 g
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 ブロッコリー	小麦粉 卵	エネルギー 368 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 11.0 g 塩分 0.8 g
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	卵	脂質 11.0 g
	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	塩分	0.8 g
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	小麦粉 卵	エネルギー 374 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 9.0 g 塩分 1.0 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	卵	脂質 9.0 g
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢	塩分	1.0 g
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	小麦粉 卵	エネルギー 356 kcal タンパク質 15.8 g 脂質 11.0 g 塩分 0.7 g
	ブロッコリーとしいたけのざっぱり和え	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	卵	脂質 11.0 g
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天	塩分	0.7 g
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	小麦粉 卵	エネルギー 385 kcal タンパク質 9.5 g 脂質 11.0 g 塩分 1.3 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	卵	脂質 11.0 g
	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	塩分	1.3 g
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	小麦粉 卵	エネルギー 352 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 8.0 g 塩分 0.8 g
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	卵	脂質 8.0 g
	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	塩分	0.8 g
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 ブロッコリー	小麦粉 卵	エネルギー 355 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 10.1 g 塩分 1.1 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	卵	脂質 10.1 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 サラダ油	塩分	1.1 g

※「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。