

ラボらぶ通信

11月号 (2024)

1 1 8
**いい歯を保ち、
 食事をおいしく
 食べよう**



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

<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 ようにしましょう</p>	<p>カルシウムを 多く含む食 物をとろう</p>	<p>食べた後は 歯をみがこう</p>
------------------------------	--	--	--	--------------------------------

夏の間、お休みしていた野菜販売を11月から再開します！
 販売日時につきましては湘南食育ラボの
 インスタグラムでお知らせします。

Instagramの
 QRコードはこちらです 😊



ふるさとの**食文化**を知ろう！



「和食；日本人の伝統的な食文化」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



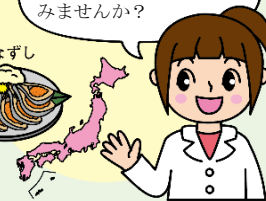
日本の伝統的な**発酵食品**



各地に伝わる**発酵食品**の一例

- ◆ **漬物** (野菜を調味料、めか、麴などに漬けたもの)
- ◆ **なれずし** (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)
- ◆ **魚醤** (魚介類を原料としたしょうゆ)

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



食事中的「**手**」、 どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

こんな姿勢になっていませんか？

おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2024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
1(金)	チキンカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦	エネルギー 560 kcal タンパク質 24.8 g 脂質 15.5 g 塩分 1.3 g
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		
	人参としめじの味噌炒め	人参 しめじ 味噌 みりん 砂糖 サラダ油		
5(火) 2年 スクール ランチ	豆腐ハンバーグ	米 鶏肉 片栗粉 卵 玉ねぎ パン粉 塩 こしょう 豆腐 醤油 酒 砂糖 サラダ油 人参	小麦 卵 乳	エネルギー 558 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま		
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリー スイートコーン サラダ油 バター 塩 こしょう		
6(水)	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 575 kcal タンパク質 20.0 g 脂質 19.5 g 塩分 1.5 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 しめじ 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		
7(木)	おから入りミートローフ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 パン粉 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ おから 豆乳 サラダ油 エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉	小麦 卵	エネルギー 521 kcal タンパク質 19.0 g 脂質 15.1 g 塩分 1.3 g
	やみつきピーマン	ピーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		
	オレンジ	オレンジ		
8(金)	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 塩	卵 乳	エネルギー 548 kcal タンパク質 22.0 g 脂質 20.4 g 塩分 1.2 g
	ブロッコリーとじゃがいものハベロンチーノ風	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		
11(月)	炊き込みご飯/ 豚肉の味噌漬け	米 人参 しめじ 油揚げ 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油/ 豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 酒 キャベツ		エネルギー 535 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 21.9 g 塩分 1.5 g
	ごまツナサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 砂糖 醤油		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		
12(火)	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 510 kcal タンパク質 20.9 g 脂質 13.5 g 塩分 1.0 g
	大根と昆布の煮物	大根 人参 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(水) 4年 スクール ランチ	チキンソテー オニオンソース	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖 ブロッコリー	卵 乳	エネルギー 531 kcal タンパク質 20.4 g 脂質 17 g 塩分 1.4 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ		
	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		
18(月) 1年 スクール ランチ	豚のすきやき煮	米 豚肉 厚揚げ 長ねぎ 白菜 しめじ 酒 醤油 みりん 鰹節 煮干し 砂糖		エネルギー 646 kcal タンパク質 23.9 g 脂質 24.4 g 塩分 1.0 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		
	小松菜の中華和え	小松菜 にんにく ガラスープ 塩 こしょう ごま油 ごま		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
19(火)	チキンケチャップ煮	米 鶏肉 玉ねぎ ケチャップ みりん 醤油 砂糖 塩 こしょう 小麦粉	小麦	エネルギー 562 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g
	ブロッコリーの唐揚げ	ブロッコリー 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		
	もやしときゅうりのサラダ	もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油		
20(水)	鶏肉のねぎ塩炒め	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま	小麦	エネルギー 470 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 8.3 g 塩分 1.0 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		
	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		
21(木)	ポークソテー チーズのせ	米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 こしょう 塩 ブロッコリー	乳	エネルギー 591 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 21.0 g 塩分 2.1 g
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり		
	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		
22(金)	鶏肉のトマトクリーム 煮	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 トマト水煮 牛乳 砂糖 コンソメ 玉ねぎ しめじ オリーブ油 バター ケチャップ 生クリーム	小麦 卵 乳	エネルギー 521 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 18.7 g 塩分 1.6 g
	小松菜とベーコンのソテー	小松菜 ベーコン オリーブ油 こしょう 塩		
	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		
25(月) 3年 スクール ランチ	ガリパタチキン	米 鶏肉 片栗粉 しめじ 長ねぎ にんにく バター サラダ油 醤油 酒 みりん 砂糖 キャベツ	乳	エネルギー 576 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 20.3 g 塩分 0.9 g
	ひじきと豆腐の炒め煮	ひじき 豆腐 油揚げ 人参 れんこん 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒		
	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		
26(火)	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 卵 乳	エネルギー 632 kcal タンパク質 25.2 g 脂質 25.6 g 塩分 1.2 g
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩		
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油		
27(水) 6年 スクール ランチ	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		エネルギー 590 kcal タンパク質 20.3 g 脂質 19.7 g 塩分 1.3 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		
	れんこんの甘辛煮	れんこん 片栗粉 醤油 砂糖 ごま サラダ油		
28(木) 5年 スクール ランチ	イタリアンポークソ テー	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 じゃがいも 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	小麦	エネルギー 561 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 16.4 g 塩分 1.6 g
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		
	大根と人参の洋風煮	大根 人参 コンソメ パセリ		
29(金)	ポークチャップ	米 豚肉 サラダ油 玉ねぎ 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 520 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 13.4 g 塩分 0.9 g
	さつまいもといんげんの胡 麻和え	さつまいも いんげん ごま 砂糖 鰹節 煮干し 味噌		
	白菜のツナ炒め	白菜 人参 ツナ ごま油 ガラスープ 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時半までにはラボ事務所までご連絡ください。