



パクパク通信

6月号 (2025)



「食育基本法」制定から20年



世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんを、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



* チャージのご案内 *

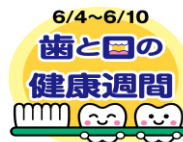
お弁当のご予約時にラポカードよりお弁当代金が引き落とされますので、チャージ残高にご留意ください。チャージにつきましてはカフェテリア事務所窓口、下記の金融機関にお振込みが可能です。

(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必ずラポカードナンバーの下6桁を付けてください。



ゆっくりよくかんで食べていますか？

健康な体づくりは **よくかむ** から！



「よくかむ」ことで得られる効果



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。丈夫で健康な歯と口を保つために、食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2025年 6月 ～

NPO法人湘南学園育ちが事務所 0466-900-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー ラベル	栄養価
2(月)	ポークソテー～カレーソース	米 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ しめじ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース にんにく 生麦 小麦粉 バター 砂糖 コンソメ	小麦 卵 乳	エネルギー 462 kcal タンパク質 18.8 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー コンソメ 塩 こしょう オリーブ油 バセリ		脂質 18.8 g
	オレンジ寒天	オレンジジュース 寒天 砂糖		塩分 1.4 g
3(月)	鶏のトマト煮	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 小麦粉	小麦	エネルギー 419 kcal タンパク質 17.2 g
	こまつナサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油		脂質 13.5 g
	こんにゃくと竹輪の甘辛煮	こんにゃく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		塩分 1.0 g
4(月)	鶏のから揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	卵	エネルギー 407 kcal タンパク質 13.5 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩		脂質 11.8 g
	小松菜の炒め煮	小松菜 油揚げ サラダ油 醤油		塩分 0.8 g
5(月)	ポークソテー～サルサソース	米 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ トマト 赤パプリカ 砂糖 酢 オリーブ油	卵	エネルギー 384 kcal タンパク質 13.7 g
	刻み昆布の金平	昆布 人参 こぼろ 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖 サラダ油		脂質 15.0 g
	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		塩分 0.9 g
6(金) 全園	鶏の胡麻味噌焼き	米 鶏肉 味噌 砂糖 醤油 みりん ごま ブロッコリー	卵	エネルギー 406 kcal タンパク質 15.0 g
	チリコンカン	豚肉 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		脂質 15.7 g
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩		塩分 1.2 g
9(月)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油 豆板醤	卵	エネルギー 396 kcal タンパク質 12.0 g
	もやしのツナ炒め	もやし ツナ ガラスープ 砂糖 塩 こしょう ごま油		脂質 16.5 g
	オレンジ	オレンジ		塩分 0.8 g
10(月)	バーベキューチキン	米 鶏肉 玉ねぎ 塩 にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油	乳	エネルギー 380 kcal タンパク質 15.1 g
	小松菜と春雨の炒め物	小松菜 春雨 豚肉 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		脂質 13.4 g
	しめじのチーズ焼き	しめじ チーズ 醤油		塩分 0.7 g
11(月)	歌焼豆腐	米 豚肉 厚揚げ だけのこ 人参 椎茸 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	卵	エネルギー 414 kcal タンパク質 14.1 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		脂質 14.6 g
	さつまいものきなこ和え	さつまいも 片栗粉 きなこ サラダ油 砂糖 塩		塩分 0.6 g
12(月)	甘辛ごまチキン	米 鶏肉 片栗粉 ごま 醤油 みりん 砂糖 酒 にんにく 塩 こしょう サラダ油	卵 乳	エネルギー 570 kcal タンパク質 16.2 g
	切干大根のサラダ	切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 醤油 こしょう		脂質 15.3 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 0.8 g
13(金) 全園	豚肉のハニーマスタード焼き	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも	卵	エネルギー 422 kcal タンパク質 16.4 g
	鉄骨サラダ	ひじき しらす 醤油 砂糖 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油		脂質 15.9 g
	厚揚げのから揚げ	厚揚げ 酒 生姜 にんにく 醤油 片栗粉 サラダ油		塩分 0.9 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、別巻を参照してください
 <お弁当持ちの日の献立表>は、お弁当の2・4時までとなります。
 <お弁当持ちのキャンセイル>は、お弁当の2・4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イルについては、当日の9時までに保育事務所までご連絡ください。

日付	メニュー	原材料	アレルギー ラベル	栄養価
16(月)	生鯊焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油	卵	エネルギー 376 kcal タンパク質 14.1 g
	人参と竹輪の塩金平	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油		脂質 10.9 g
	大根のさっと煮	大根 サラダ油 鰹節 醤油 みりん		塩分 0.9 g
17(月)	チンジャオロースー	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン だけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラダ油	卵	エネルギー 336 kcal タンパク質 15.5 g
	ブロッコリーと椎茸のさっぱり和え	ブロッコリー 椎茸 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ		脂質 8.3 g
	人参の金平	人参 生姜 ごま油 醤油		塩分 0.9 g
18(月)	豚丼コギ	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 砂糖 コチュジャン 甜面醤 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま	卵	エネルギー 463 kcal タンパク質 11.6 g
	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		脂質 23.1 g
	なすのボン酢炒め	なす 片栗粉 生姜 サラダ油 醤油 酢		塩分 1.3 g
19(月) こはんの日	五米湯 (ユイミータン)	鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 スイートコーン ガラスープ 生姜 酒 塩 こしょう 米粉		エネルギー 92 kcal タンパク質 4.8 g 脂質 3.0 g 塩分 0.4 g
20(月) 全園	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	卵	エネルギー 348 kcal タンパク質 15.2 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		脂質 8.3 g
	キャベツとツナのナムル	キャベツ ツナ ごま油 ガラスープ		塩分 0.8 g
23(月)	豚肉のボン酢ソテー	米 豚肉 醤油 酢 砂糖 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 人参 玉ねぎ	卵	エネルギー 326 kcal タンパク質 15.5 g
	小松菜と厚揚げの煮浸し	小松菜 厚揚げ しめじ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖 塩		脂質 7.1 g
	やみつきかぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 ごま 塩		塩分 0.8 g
24(月)	鶏のレモン醤油焼き	米 鶏肉 塩 こしょう 砂糖 醤油 レモン汁 サラダ油 ブロッコリー	小麦 卵 乳	エネルギー 374 kcal タンパク質 14.2 g
	マカロニニボリタン	マカロニ 塩 玉ねぎ ビーマン 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 みりん		脂質 13.9 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
25(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 バセリ 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 414 kcal タンパク質 14.4 g
	じゃがいもの田舎煮	じゃがいも 人参 いんげん 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し		脂質 16.1 g
	こんにゃくの焼き肉風	こんにゃく 醤油 砂糖 ごま 生姜 にんにく こしょう ごま油 サラダ油		塩分 1.1 g
26(月)	麻婆茄子	米 茄子 豚肉 赤パプリカ にんにく 生姜 豆板醤 甜面醤 長ねぎ ガラスープ 酒 醤油 砂糖 酢 サラダ油 片栗粉	卵	エネルギー 317 kcal タンパク質 10.1 g
	大根とツナの和風竜	大根 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉		脂質 7.8 g
	小松菜とエリンギのソテー	小松菜 エリンギ サラダ油 醤油 塩 こしょう		塩分 0.9 g
27(金) 全園	鶏とさつまいもの甘辛炒め	米 鶏肉 さつまいも 長ねぎ 片栗粉 サラダ油 酒 砂糖 醤油 みりん	卵	エネルギー 383 kcal タンパク質 14.5 g
	五目豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 いんげん 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖		脂質 9.9 g
	もやしのナムル	もやし 塩 醤油 砂糖 ごま ごま油		塩分 1.1 g
30(月)	イタリアンポークソテー	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 トマト水煮 にんにく 玉ねぎ しめじ コンソメ オリーブ油 砂糖 バサル	小麦	エネルギー 400 kcal タンパク質 15.3 g
	切干大根の棒棒鶏風	切干大根 鶏肉 きゅうり 醤油 酢 砂糖 すりごま		脂質 13.8 g
	こぼろの味噌煮	こぼろ 鰹節 煮干し 味噌 みりん 砂糖油		塩分 1.2 g