

# ラボらぶ通信

## 7月号 (2025)

### 暑い時期は **食中毒** に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

### お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		

#### \*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)

## 夏休み中の食生活意識したい3つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみよう。



### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2025年 7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(火)	ポークソテー～チーズ焼き	米 豚肉 チーズ 醤油 酒 みりん 塩 こしょう ブロッコリー	小麦乳	エネルギー 616 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 23.1 g 塩分 1.9 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青海苔 サラダ油		
	もやしの中華サラダ	もやし きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう		
2(水)	タコライス	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉	卵	エネルギー 507 kcal タンパク質 18.2 g 脂質 15.1 g 塩分 1.6 g
	人参のしりしり	人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油		
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 しめじ 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩		
3(木)	タンドリーチキン	米 鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ ハブリカ ヨーグルト ブロッコリー	乳	エネルギー 488 kcal タンパク質 20.0 g 脂質 15.2 g 塩分 1.1 g
	切干大根とひじきのサラダ	ひじき 切干大根 人参 枝豆 ごま サラダ油 醤油 酢 みりん		
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油		
4(金)	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	卵乳	エネルギー 513 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 13.7 g 塩分 1.5 g
	ラタトゥイユ	ベーコン なす スズキニ 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		
	小松菜と人参のごま和え	小松菜 人参 ごま 醤油 砂糖		
7(月)	油淋鶏	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 小麦粉 片栗粉	小麦	エネルギー 650 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 21.0 g 塩分 1.8 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩		
	厚揚げの照り焼き	厚揚げ 片栗粉 サラダ油 砂糖 みりん 醤油		
8(火)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン 長ねぎ にんにく 生姜 甜面醬 片栗粉 サラダ油 豆板醤	小麦乳	エネルギー 545 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 20.9 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		
	りんご寒天	りんごジュース 砂糖 寒天		
9(水)	バーベキューチキン	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油 人参	乳	エネルギー 513 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 16.1 g 塩分 1.3 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 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ		
	もやしのナポリタン	もやし 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 中濃ソース チーズ 塩 こしょう		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
10(木)	チキンソテー～オニオンソース	米 鶏肉 サラダ油 塩 こしょう 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖	卵乳	エネルギー 494 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 13.8 g 塩分 1.4 g
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 酢 砂糖 醤油 ごま油 ごま		
	じゃがいものマスタード和え	じゃがいも ブロッコリー しめじ オリーブ油 塩 こしょう 粒マスタード		
11(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	卵乳	エネルギー 524 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 19.0 g 塩分 1.4 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		
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう		
14(月)	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 醤油 酒 玉ねぎ りんご にんにく 生姜 サラダ油		エネルギー 535 kcal タンパク質 20.3 g 脂質 19.2 g 塩分 1.1 g
	ズッキーニとハブリカの炒め物	ズッキーニ 赤ハブリカ 黄ハブリカ サラダ油 ツナ こしょう 塩 コンソメ		
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり		
15(火)	鶏の塩からあげ	米 鶏肉 塩 こしょう 砂糖 卵 小麦粉 片栗粉 サラダ油	小麦卵	エネルギー 599 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 20.7 g 塩分 1.6 g
	冬瓜と油揚げの煮物	冬瓜 油揚げ 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油 片栗粉		
	人参とピーマンの味噌炒め	人参 ピーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油		
16(水)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒		エネルギー 537 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 16.2 g 塩分 1.8 g
	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		
	こんにゃくと人参の煮物	こんにゃく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		
5年 かひり ランチ	ラボカレー	米 鶏肉 玉ねぎ 生姜 にんにく エリンギ トマト水煮 りんご コンソメ バター ワイン ケチャップ カレー粉 サラダ油 塩 ヨーグルト 小麦粉	小麦乳	エネルギー 760 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 22.7 g 塩分 2.3 g
	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		
	りんごゼリー	りんごジュース ゼラチン 砂糖		
17(木)	ジューシーハンバーグ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 サラダ油 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 519 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 15.0 g 塩分 1.7 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		
	竹輪のツナマヨ炒め	竹輪 ツナ マヨネーズ		

※「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時半までにご連絡ください。