

ラボらぶ通信

9月号 (2025)

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

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)



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことになみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の前報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!
1人1日3Lが目安です。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる**湯せん調理**がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

★アレルギー表示統一に関するお知らせ★

お弁当注文システムにおけるアレルギー表示を、食品表示法に基づき「特定原材料8品目」および「特定原材料に準ずるもの20品目」の合計28品目に統一することとなりました。すでにご登録いただいているアレルギー情報はそのまま引き継がれます。

今後は記載の28品目を基準に、アレルギーをお持ちの方には注文時に注意喚起のメッセージが表示されるようになります。何かご不明な点がございましたら、湘南食育ラボ(電話0466-90-5474)までお問い合わせください。

特定原材料等		
	特定原材料等の名称	表示
特定原材料	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生	義務
特定原材料に準ずるもの	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さば、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	推奨(任意)

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2025年 9月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付		原材料	アレルギー	栄養価
3(水)	鶏メンチ	米 鶏肉 玉ねぎ 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 502 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 12.3 g 塩分 1.8 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
		もやしナムル		もやし ツナ ガラスープ ごま油 砂糖 塩 こしょう
4(木)	鶏肉のラタトゥイソース	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	卵	エネルギー 527 kcal タンパク質 20.7 g 脂質 19.5 g 塩分 1.3 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
		大根のさっと煮		大根 サラダ油 醤油 みりん 鰹節 煮干し
5(金)	豚ブルコギ	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 砂糖 コチュジャン 甜面醬 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま	乳	エネルギー 550 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 12.6 g 塩分 1.6 g
		さつまいもの甘煮		さつまいも 酒 砂糖 塩
		しめじのチーズ焼き		しめじ 醤油 チーズ
8(月)	タンダリーチキン	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 パプリカ ヨーグルト ブロccoli	小麦乳	エネルギー 541 kcal タンパク質 19.7 g 脂質 17.2 g 塩分 1.2 g
		人参の甘酢和え		人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう
		ごぼうのから揚げ		ごぼう 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 小麦粉 サラダ油
9(火)	豚肉のネギ塩炒め	米 豚肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく 酢 醤油 砂糖		エネルギー 556 kcal タンパク質 20.1 g 脂質 20.7 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
		オレンジ寒天		オレンジジュース 砂糖 寒天
10(水)	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	エネルギー 564 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 15.2 g 塩分 0.9 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
		きなこマカロニ		マカロニ きなこ 砂糖 塩
11(木)	牛彩煮	米 牛肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みり	小麦	エネルギー 675 kcal タンパク質 19.0 g 脂質 30.4 g 塩分 2.1 g
		竹輪の磯辺揚げ		竹輪 小麦粉 青のり サラダ油
		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
12(金)	鶏肉のトマト煮	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん こしょう トマト 水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 小麦粉	小麦	エネルギー 602 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 20.0 g 塩分 1.7 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 砂糖 こしょう 酢 サラダ油
		ブロccoliのから揚げ		ブロccoli 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油
16(火)	豚の甘辛炒め	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		エネルギー 472 kcal タンパク質 20.0 g 脂質 10.3 g 塩分 1.5 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
		オレンジ		オレンジ
17(水)	鶏肉の照り焼き	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉 ブロccoli	卵	エネルギー 486 kcal タンパク質 26.2 g 脂質 9.8 g 塩分 1.6 g
		切干大根サラダ		切干大根 人参 ツナ 砂糖 酢 醤油 ごま
		卵焼き		卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 青のり サラダ油

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
18(木)	鶏の塩唐揚げ	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 にんにく 生姜 片栗粉 サラダ油		エネルギー 539 kcal タンパク質 20.4 g 脂質 16.3 g 塩分 1.4 g
		チリコンカン		高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく 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
		じゃこピーマン		ピーマン ちりめんじゃこ 醤油 みりん 砂糖 ごま油
19(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		エネルギー 519 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 17 g 塩分 1.9 g
		大根とツナの和風庵		大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉
		ブロccoliのおかか和え		ブロccoli 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油
5(土)	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 サニーレタス		エネルギー 643 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 22.7 g 塩分 2.0 g
		大根とツナの和風庵		大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉
		味噌汁(小松菜)		小松菜 鰹節 煮干し 味噌
22(月)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 しいたけ 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 533 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 18.8 g 塩分 1.0 g
		小松菜と卵の炒めナムル		小松菜 卵 醤油 ガラスープ ごま油 にんにく こしょう ごま
		竹輪とツナマヨ炒め		竹輪 ツナ マヨネーズ
24(水)	鶏チリ	米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 ごま油 豆板醤 長ねぎ にんにく 生姜 ガラスープ 砂糖 ケチャップ サラダ油		エネルギー 563 kcal タンパク質 19.1 g 脂質 16.4 g 塩分 1.2 g
		人参とこんにゃくの煮物		人参 こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま
		やみついかぼちゃ		かぼちゃ ガラスープ ごま油 塩
25(木)	豚肉のボン酢炒め	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		エネルギー 503 kcal タンパク質 23.0 g 脂質 11.6 g 塩分 1.1 g
		切干の棒棒鶏サラダ		切干大根 鶏肉 きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま
		きんぴらごぼう		ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し
26(金)	チキンかつ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 小麦粉 パン粉 中濃ソース	小麦卵	エネルギー 569 kcal タンパク質 25.6 g 脂質 15.9 g 塩分 1.5 g
		人参のしりしり		人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油
		ピーマンとキャベツの塩昆布和え		ピーマン キャベツ 塩 塩昆布 醤油 みりん
29(月)	チキンアドボ	米 鶏肉 玉ねぎ みりん 酢 醤油 にんにく 砂糖		エネルギー 518 kcal タンパク質 25.1 g 脂質 11.7 g 塩分 1.5 g
		ジャーマンポテト		じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ
		もやしのナムル		もやし 人参 塩 醤油 砂糖 ごま ごま油
30(火)	豚肉の香草パン粉焼き	米 豚肉 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 523 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 11.3 g 塩分 1.5 g
		小松菜と厚揚げの煮浸し		小松菜 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩
		さつまいものレモン煮		さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁

※「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時半までラボ事務所までご連絡ください。