

# うラボ通信

## 2月号 (2026)

### 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）



福豆

よくかんで  
食べよう！

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



2026年の  
恵方は  
「南南東」

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、留意してください。

#### 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。

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



### 風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



#### おあすめの食材



#### \*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）

| 日付                | メニュー             | 原材料                                                                                              | 栄養価                            |
|-------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 2月                | 家常豆腐             | 米 豚肉 厚揚げ 人参 しいたけ だけのこ にんにく 生姜 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 504 kcal<br>タンパク質 17.3 g |
|                   | 小松菜ともやしのナムル      | 小松菜 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま                                                                          | 脂質 17.2 g                      |
|                   | オレンジ             | オレンジ                                                                                             | 塩分 0.7 g                       |
| 3月                | 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                                                              | エネルギー 543 kcal<br>タンパク質 19.5 g |
|                   | 小松菜と人参の塩昆布和え     | 小松菜 人参 塩昆布 ごま                                                                                    | 脂質 20.1 g                      |
|                   | フライドポテト          | じゃがいも サラダ油 塩                                                                                     | 塩分 1.5 g                       |
| 4月                | チキンかつ            | 米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 小麦粉 サラダ油 中濃ソース                                                                   | エネルギー 567 kcal<br>タンパク質 24.5 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                                                            | 脂質 16.1 g                      |
|                   | こんにゃくのおかか和え      | こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油                                                                                 | 塩分 1.1 g                       |
| 5月                | 豚肉のスタミナ焼き        | 米 豚肉 玉ねぎ りんご にんにく 生姜 酒 醤油 サラダ油 赤ピーマン もやし                                                         | エネルギー 533 kcal<br>タンパク質 21.2 g |
|                   | 千草和え             | 小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油                                                                       | 脂質 17.3 g                      |
|                   | かぼちゃのサラダ         | かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩 こしょう                                                                         | 塩分 1.4 g                       |
| 2年<br>わけわり<br>ランチ | ドライカレー           | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 大豆 サラダ油 にんにく 生姜 カレー粉 シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ | エネルギー 524 kcal<br>タンパク質 19.2 g |
|                   | 千草和え             | 小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油                                                                       | 脂質 13.5 g                      |
|                   | りんごゼリー           | りんごジュース ゼラチン 砂糖                                                                                  | 塩分 1.4 g                       |
| 6月                | チキンソテー～粒マスタードソース | 米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 粒マスタード 砂糖 にんにく みりん                                                      | エネルギー 454 kcal<br>タンパク質 24.0 g |
|                   | きゅうりのさっぱり和え      | きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま                                                                       | 脂質 9.9 g                       |
|                   | キャベツの塩昆布和え       | キャベツ 塩昆布 ごま油                                                                                     | 塩分 1.1 g                       |
| 9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 シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ ケチャップ 中濃ソース 生姜 にんにく 小麦粉 バター 砂糖 コンソメ         | エネルギー 489 kcal<br>タンパク質 20.9 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                                                                 | 脂質 11.9 g                      |
|                   | 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                                                                     | 塩分 1.1 g                       |
| 10月               | 生姜焼き             | 米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油                                                                        | エネルギー 563 kcal<br>タンパク質 20.1 g |
|                   | ラタトゥイユ           | ベーコン ブロッコリー なす 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく 唐辛子 トマト水煮 コンソメ ローリエ                                         | 脂質 20.6 g                      |
|                   | 刻み昆布の煮物          | 刻み昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し                                                                   | 塩分 1.7 g                       |
| 12月               | 鶏の甘辛炒め           | 米 鶏肉 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                                      | エネルギー 476 kcal<br>タンパク質 24.1 g |
|                   | 白菜のツナ炒め          | 白菜 ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう                                                                           | 脂質 9.6 g                       |
|                   | 人参の甘酢和え          | 人参 サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう レーズン                                                                         | 塩分 1.6 g                       |
| 13月               | 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                                                          | エネルギー 500 kcal<br>タンパク質 20.9 g |
|                   | 白菜ときのこのソテー       | 白菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう                                                                            | 脂質 11.0 g                      |
|                   | 大根のから揚げ          | 大根 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油                                                                     | 塩分 1.6 g                       |

| 日付  | メニュー            | 原材料                                              | 栄養価                            |
|-----|-----------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|
| 16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                   | エネルギー 570 kcal<br>タンパク質 20.2 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          | 脂質 19.0 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 1.4 g                       |
| 17月 | 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 467 kcal<br>タンパク質 22.6 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                      | 脂質 3.9 g                       |
|     | さつまいもとりんごのきんとん  | さつまいも りんご 砂糖 塩 レモン汁                              | 塩分 1.0 g                       |
| 18月 | 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 530 kcal<br>タンパク質 20.0 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 塩 砂糖 醤油            | 脂質 17.4 g                      |
|     | かぼちゃの煮物         | かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 煮干し                               | 塩分 1.5 g                       |
| 19月 | 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 479 kcal<br>タンパク質 20.7 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                          | 脂質 10.5 g                      |
|     | 小松菜とじゃこのさっと煮    | 小松菜 ちりめんじゃこ 鰹節 煮干し 醤油 みりん                        | 塩分 0.9 g                       |
| 20月 | 豚煮              | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 ごま                  | エネルギー 481 kcal<br>タンパク質 22.2 g |
|     | やみつきビーマン        | ビーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油                          | 脂質 9.3 g                       |
|     | じゃがいもの田舎煮       | じゃがいも しらたき 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し                      | 塩分 1.7 g                       |
| 24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      | エネルギー 615 kcal<br>タンパク質 21.3 g |
|     | マカロニサラダ         | マカロニ 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 こしょう      | 脂質 23.7 g                      |
|     | ひじき煮            | 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 1.6 g                       |
| 25月 | 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 人参                   | エネルギー 529 kcal<br>タンパク質 20.1 g |
|     | 人参と竹輪の甘辛煮       | 人参 竹輪 ごま油 酒 醤油 砂糖 鰹節 煮干し                         | 脂質 18.1 g                      |
|     | もやしのナムル         | もやし 塩 醤油 砂糖 サラダ油 ごま                              | 塩分 1.2 g                       |
| 26月 | イタリアン照り焼きチキン    | 米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ビーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ   | エネルギー 568 kcal<br>タンパク質 22.3 g |
|     | 五目金平            | 豚肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油            | 脂質 21.0 g                      |
|     | 大根の洋風煮          | 大根 コンソメ パセリ                                      | 塩分 1.6 g                       |
| 27月 | 回鍋肉             | 米 豚肉 キャベツ ビーマン 長ねぎ 醤油 酒 にんにく 生姜 甜面醤 豆板醤 片栗粉 サラダ油 | エネルギー 682 kcal<br>タンパク質 25.1 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 醤油 味噌                           | 脂質 10.1 g                      |
|     | ブロッコリーのから揚げ     | 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                 | 塩分 1.5 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時半までラボ事務所までご連絡ください。