

# ラポらぶ通信

## 5月号 (2026)

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登園・登校するようにしましょう。

### 新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?

### お茶に含まれる成分と健康効果

<b>カテキン類</b> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	<b>テアニン</b> ★リラックス効果	<b>ビタミンC</b> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ	<b>フッ素</b> ★虫歯予防	<b>カフェイン</b> ★疲労回復 ★眼を覚ます
---	-------------------------	---	---------------------	---------------------------------

※とり過ぎに注意が必要です。

#### \*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ラポ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)



## 新生活の「疲れ」が出ていませんか?

### 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う
-------------	------------	---------	---------	----------

### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<b>主食</b> ごはん、おにぎり、パン	<b>+ 汁物</b> 野菜のみそ汁、野菜スープ	<b>+ おかず(主菜)</b> 肉・魚・卵・大豆のおかず	<b>+ 果物</b> バナナ、オレンジ
<b>+ 牛乳・乳製品</b> 牛乳、ヨーグルト			<b>冷凍食品</b> かぼちゃ

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

### 悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

#### 食べる時間がありません

...まずは頑張って20〜30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



#### おなかがすいていません

...夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べて、夜更かしをしすぎるのはやめましょう。



日付	メニュー	原材料	栄養価
7(木) 5年 スクール ランチ	鶏肉の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 にんにく みりん ブロccoli	エネルギー 532 kcal タンパク質 20.8 g
	竹輪のナポリタン	竹輪 ビーマン 玉ねぎ オリーブ油 ケチャップ みりん	脂質 17.5 g
	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	塩分 1.4 g
8(金)	豚彩煮	米 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖	エネルギー 573 kcal タンパク質 16.8 g
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	脂質 23.2 g
	じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも 塩 こしょう チーズ	塩分 1.5 g
11(月) 2年 スクール ランチ	豚肉の甘辛炒め	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 455 kcal タンパク質 20.6 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 9.9 g
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	塩分 1.6 g
12(火)	ピザ風チキン	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 ビーマン 玉ねぎ チーズ ケチャップ	エネルギー 541 kcal タンパク質 21.4 g
	青梗菜としめじのにんにく炒め	青梗菜 しめじ にんにく ごま油 塩 こしょう 酒 砂糖 醤油 ガラスープ	脂質 21.4 g
	もやしと人参のナムル	もやし 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	塩分 1.0 g
13(水) 4年 スクール ランチ	豚肉の味噌トンテキソース	米 豚肉 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 砂糖 味噌 バター 片栗粉 ブロccoli	エネルギー 508 kcal タンパク質 20.4 g
	炒り豆腐	豆腐 竹輪 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油	脂質 16.9 g
	じゃこビーマン	ビーマン ちりめんじゃこ 醤油 みりん 砂糖 ごま油	塩分 1.1 g
14(木)	鶏肉の香草パン粉焼き	米 鶏肉 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	エネルギー 561 kcal タンパク質 23.3 g
	大豆と野菜の煮物	大豆 昆布 人参 こんにゃく 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	脂質 20.9 g
	やみつिकाぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 ごま 塩	塩分 1.1 g
15(金)	ポークソテー～オニオンソース	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖	エネルギー 537 kcal タンパク質 20.3 g
	野菜の金平	豚肉 ごぼう 人参 いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油	脂質 19.3 g
	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	塩分 1.3 g
18(月) 6年 スクール ランチ	鶏肉のトマト煮	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ 塩 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 小麦粉	エネルギー 568 kcal タンパク質 24.4 g
	小松菜と春雨の炒め物	小松菜 人参 春雨 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 21.1 g
	ブロccoliのチーズ焼き	ブロccoli マヨネーズ チーズ 塩 こしょう	塩分 1.1 g
19(火) 1年 スクール ランチ	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ にんにく 生姜 甜面醤 片栗粉 サラダ油 豆板醤	エネルギー 560 kcal タンパク質 15.4 g
	さつまいものごま和え	さつまいも 砂糖 ごま 醤油 味噌	脂質 21.9 g
	小松菜の炒め煮	小松菜 油揚げ サラダ油 醤油	塩分 1.2 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
20(水) 3年 スクール ランチ	ポークソテー～チーズのせ	米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう 人参	エネルギー 552 kcal タンパク質 24.4 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	脂質 20.1 g
	キャベツのマスタード和え	キャベツ 粒マスタード 酢 砂糖 こしょう	塩分 1.4 g
21(木)	豚のボン酢炒め	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 玉ねぎ	エネルギー 518 kcal タンパク質 21.1 g
	刻み昆布煮	昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し	脂質 13.0 g
	フライドスイートポテト	さつまいも サラダ油 塩	塩分 1.1 g
22(金)	鶏の照り焼き	米 鶏肉 醤油 酒 みりん 砂糖 ブロccoli	エネルギー 522 kcal タンパク質 21.8 g
	厚揚げの煮物	厚揚げ 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 人参	脂質 18.5 g
	ビーマンとしめじのソテー	ビーマン しめじ サラダ油 にんにく 塩 こしょう	塩分 1.0 g
25(月)	チンジャオロースー	米 豚肉 赤パプリカ ビーマン たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	エネルギー 470 kcal タンパク質 21.1 g
	ブロccoliとしめじのさっぱり和え	ブロccoli しめじ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ	脂質 9.9 g
	きなこマカロニ	マカロニ きなこ 砂糖 塩	塩分 0.7 g
26(火)	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 ブロccoli	エネルギー 533 kcal タンパク質 20.3 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	脂質 17.6 g
	オレンジ	オレンジ	塩分 1.0 g
27(水)	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 ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	エネルギー 523 kcal タンパク質 20.7 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 18.9 g
	大根のさっと煮	大根 サラダ油 醤油 みりん 鰹節 煮干し	塩分 1.2 g
28(木)	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 543 kcal タンパク質 18.5 g
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	脂質 19.3 g
	もやしのベベロンチーノ	もやし オリーブ油 にんにく 塩 こしょう 醤油 コンソメ	塩分 1.4 g
29(金)	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 片栗粉 小麦粉	エネルギー 602 kcal タンパク質 20.1 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	脂質 17.8 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	塩分 1.4 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時半までにラボ事務所までご連絡ください。