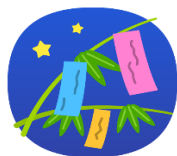


ラボらぶ通信

7月号 (2026)



暑い日には、夏野菜を活用！



夏の暑い日は、食欲が落ちて、飲み物やアイスなど冷たいものがほしくなりますが、そればかりだと栄養バランスを崩してしまい、体力も落ちてしまいます。そんな時こそ、夏野菜の出番です！

夏野菜とは、文字通り、日本の夏に収穫される野菜のことで、「トマト・キュウリ・ナス・トウモロコシ・オクラ・ピーマン・カボチャ」などを指します。

夏野菜は冷やして生で食べることができるという最大の利点があります。

夏の暑い時に料理するのは大変・・・夏野菜のトマトやきゅうりは、冷やしておいたものをそのまま食べることができ、調理の手間もかからず、気持ちよく食欲も進みそうですね！

★七夕の行事食—そうめん★

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。皆さんはどんな願いごとを書きますか？七夕の行事食として、「七夕そうめん」があります。そうめんは、中国の伝統菓子である「索餅（さくべい）」が由来とされ、「無病息災」を祈願した縁起物でした。日本でも、平安時代から、七夕には欠かせない供物とされ、その後「そうめん」として定着していきました。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、夏にはぴったりですね。夏野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。家族で好きなものに乗せて七夕そうめんを楽しんでください！

夏を元気に過ごすには



- ① 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう。
- ② 「冷たいもの」のとりすぎに注意。
- ③ 「3つの不足」をなくそう。

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかきから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

お手伝い例

<p>買い物に行く</p>	<p>食器の準備・後片付け</p>	<p>野菜を切る・洗う</p>	<p>ご飯をたく</p>	<p>盛り付ける</p>
---------------	-------------------	-----------------	--------------	--------------

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

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必ずラボカードナンバーの下6桁を付けてください。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2026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	栄養価
1(水) 5年 スクール ランチ	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 478 kcal タンパク質 21.9 g
	ひじきの金平	ひじき 人参 こんにゃく サラダ油 ごま油 酒 砂糖 醤油	脂質 9.8 g
	じゃがいもとピーマンのソテー	じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油	塩分 1.8 g
2(木)	タコライス	米 豚肉 牛肉 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 シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ	エネルギー 450 kcal タンパク質 16.2 g
	もやしとツナのサラダ	もやし ツナ ガラスープ ごま油 砂糖 塩 こしょう	脂質 11.6 g
	小松菜とじゃこのさっと煮	小松菜 しらす 鰹節 煮干し 醤油 みりん	塩分 1.2 g
3(金)	鶏の照り焼き	米 鶏肉 醤油 酒 みりん 砂糖	エネルギー 531 kcal タンパク質 19.8 g
	ラタトゥイユ	ベーコン かぼちゃ 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 ローリエ コンソメ	脂質 20.0 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 1.5 g
6(月) 3年 スクール ランチ	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 ブロッコリー	エネルギー 494 kcal タンパク質 19.8 g
	やみつきピーマン	ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	脂質 15.8 g
	人参の金平	人参 生姜 ごま油 醤油	塩分 1.4 g
7(火) 2年4年 スクール ランチ	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 サラダ油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま 小麦粉	エネルギー 553 kcal タンパク質 20.9 g
	和風バスタサラダ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ サラダ油 にんにく 塩 醤油	脂質 18.0 g
	小松菜と油揚げのごま和え	小松菜 油揚げ ごま 醤油 みりん 砂糖	塩分 1.0 g
8(水)	チンジャオロースー	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 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 452 kcal タンパク質 18.1 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	脂質 10.4 g
	人参の甘酢	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	塩分 1.0 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
9(木)	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 598 kcal タンパク質 19.4 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	脂質 12.0 g
	オレンジ	オレンジ	塩分 1.2 g
10(金)	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 ブロッコリー	エネルギー 533 kcal タンパク質 20.8 g
	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ 鰹節 煮干し サラダ油 醤油 みりん 砂糖	脂質 17.6 g
	すいか	すいか	塩分 1.0 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 550 kcal タンパク質 18.7 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 20.5 g
	きのこのソテー	しいたけ しめじ まいたけ サラダ油 にんにく 塩 酒 醤油 こしょう	塩分 1.3 g
14(火)	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	エネルギー 540 kcal タンパク質 21.8 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 21.1 g
	ズッキーニのチーズ焼き	ズッキーニ オリーブ油 塩 こしょう チーズ	塩分 1.2 g
15(水) 1年6年 スクール ランチ	豚肉のポン酢ソテー	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 玉ねぎ	エネルギー 442 kcal タンパク質 24.7 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	脂質 7.3 g
	高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	塩分 1.1 g
16(木)	ドライカレー	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン サラダ油 生姜 にんにく 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	エネルギー 460 kcal タンパク質 16.8 g
	もやしと油揚げ炒め	もやし 油揚げ 醤油 塩 こしょう 酒 サラダ油	脂質 13.3 g
	キャベツのマスタードマリネ	キャベツ 粒マスタード 酢 砂糖 こしょう	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。