



パクパク通信

4月号 (2023)



ご入学・ご進級おめでとうございます！

期待に胸膨らませ、希望に満ちた新年度がスタートしました。新しい学年、クラス、先生、お友達・・・環境も変わり、ドキドキワクワクしていることと思います。

新入園の皆様、私達「NPO法人湘南食育ラボ」は皆様にお弁当をお届けしています。これからも子どもたちの健やかな成長のために努力して参ります。

年中・年長の皆様、湘南学園の食育は学校教育の一つとしてあるものです。苦手なものが食べられるようになった、食事のマナーが守れるようになった、食べ物についての知識が増えた等この1年間のお弁当を通して新たに成長するところがあると嬉しいです。自分でも目標を立てられるといいですね。

今年度も安心・安全でおいしいお弁当作りに努めて参りますので1年間宜しくお願い致します。



食事を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



<p>食事の重要性</p> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

湘南食育ラボの紹介です～私たちが作って運びます～

湘南食育ラボは、今年10年を迎えます。皆様が健康で学園生活を過ごせるように食を通じてお手伝いさせていただきます。よろしく願い致します。【理事長 原田ゆう子】

カフェテリアの食事を通して、食に興味を持ってもらえるよう、食べることの楽しさや大切さを伝えていきたいと思ひます。何か気になることがございましたら、お気軽にご相談下さい。1年間よろしく願い致します。【管理栄養士 小林 成美】

カフェテリアでは食を通してお子さまの身心の成長をお手伝いできるような心を含めて調理をしています。お気軽にお弁当のご注文やカフェテリアのご利用をお待ちしております。【リーダー・酒井久美】

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も、ラボのお弁当を通して、お子様の心と身体の健やかな成長のお手伝いができれば、嬉しく思ひます。スタッフ一同、一つ一つ、心を込めて、丁寧につけて参ります。どうぞご利用ください。【サブリーダー・北島かずみ】



衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。</p>	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p> <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p>	<p>生で食べる果物を除き、すべて加熱します。</p> <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	<p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</p>
-----------------------------------	--	---	--------------------------------------

* 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。



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2023年 4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
14(金)	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく サラダ油		エネルギー 424 kcal タンパク質 14.1 g
	ブロッコリーとしめじのソテー	ブロッコリー しめじ サラダ油 塩 こしょう		脂質 16.7 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		塩分 1.0 g
17(月)	イタリアンポーク	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 スイートコーン トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ パセリ	小麦	エネルギー 356 kcal タンパク質 13.0 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		脂質 11.0 g
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ		塩分 0.7 g
18(火)	鶏の照り焼き野菜添え	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム ブロッコリー 赤パプリカ	小麦 卵乳	エネルギー 391 kcal タンパク質 15.0 g
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		脂質 12.9 g
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢		塩分 1.0 g
19(水)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ		エネルギー 389 kcal タンパク質 13.4 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 醤油		脂質 11.6 g
	人参とじゃこの炒めサラダ	人参 しらたき ちりめんじゃこ 醤油 酢 ごま油		塩分 0.9 g
20(木)	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 391 kcal タンパク質 14.3 g
	じゃがいもの洋風炒め	じゃがいも 人参 玉ねぎ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう		脂質 12.3 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

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
21(金)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 しいたけ 小松菜 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		エネルギー 386 kcal タンパク質 13.7 g
	もやしのツナ和え	もやし きゅうり ツナ 醤油 酢 塩 こしょう ガラスープ ごま油		脂質 12.6 g
	こんにゃくと竹輪の甘辛煮	こんにゃく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		塩分 0.7 g
24(月)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま 小ねぎ サラダ油		エネルギー 407 kcal タンパク質 14.9 g
	ブロッコリーのおかか炒め	ブロッコリー ごま油 醤油 砂糖 鰹節		脂質 16.2 g
	オレンジ	オレンジ		塩分 0.6 g
25(火)	豚彩煮	米 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖	小麦 卵乳	エネルギー 405 kcal タンパク質 12.8 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 13.8 g
	ピーマンとウィンナーのソテー	ピーマン 赤パプリカ ウィンナー サラダ油 にんにく 塩 こしょう		塩分 1.3 g
26(水)	チキンカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース		エネルギー 400 kcal タンパク質 17.2 g
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	小麦	脂質 10.6 g
	さわやかキャベツ	キャベツ きゅうり 醤油 バイン缶 塩 酢		塩分 0.8 g
27(木)	豚肉としめじの炊き込みご飯/ちくわの磯辺揚げ	米 豚肉 鰹節 煮干し しめじ 醤油 酒 みりん 塩 砂糖 生姜 サラダ油/竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	小麦	エネルギー 350 kcal タンパク質 12.5 g
	江戸菜とパプリカのソテー	江戸菜 赤パプリカ サラダ油 醤油 こしょう 塩		脂質 10.5 g
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天		塩分 1.5 g
28(金)	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 パプリカパウダー ヨーグルト ブロッコリー	小麦 卵乳	エネルギー 354 kcal タンパク質 13.9 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ		脂質 11.3 g
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油		塩分 0.9 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時までにはラボ事務所までご連絡ください。