



うラボ通信

2月号 (2023)



寒い時期にも…水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています
が、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい
食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくり
ましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、
水分補給をこまめにしていますか?

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われや
すくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になること
もあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給
を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、
温かいお茶や白湯がおすすめです。

東西で違う? いなりずし

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭
りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり(=稲生り・稲成
り)」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様
のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供え
し、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。

いなりずしは、甘辛く煮た油揚げの中にずし飯を詰めたもの
で、地域によって形や味が異なります。また、「しのだずし・き
つねずし・おいなりさん・あぶらげずし」など、いろいろな呼び方
があります。

<p>かんとうちほう 関東地方</p> <p>俵形(米俵の形) + 白いずし飯</p>	<p>かんさいちほう 関西地方</p> <p>三角形(キツネの耳の形) + 五目ずし</p>
--	---

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



運動をする時とその前後



入浴の前後 のどが渇く前に!



2023年の初午は2月5日です。ちなみ
に、一般社団法人全日本いなり寿司協
会では、毎年2月11日を「初午いなりの
日」と定めています。



節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」
「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを
節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正
月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節
分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに
使うのは、炒った大豆です。大豆は、お米
と同じように大切な作物であり、特別な力
があると考えられてきました。「鬼は外、
福は内」と唱えながら家の中や出入り口
にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年
の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、
1年の幸福を祈ります。

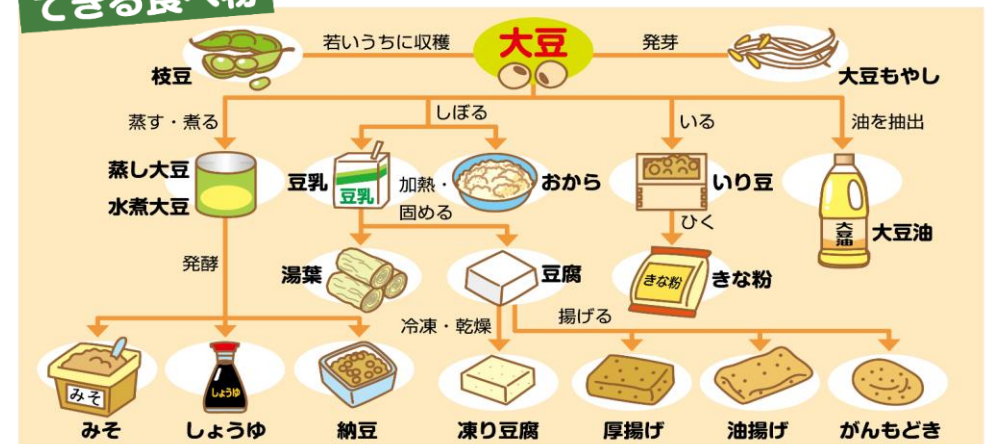
ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭
を刺したもので、ヒラギイワシとも
いいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、
イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、
家の戸口や門に飾って鬼を追い払
います。豆から(大豆を取った後の
枝)を添えることもあります。

節分に欠かせない大豆について



大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品
や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない
食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊
富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2023年 2月 ~

NPO法人湘南食育ラボ事務局 0466-90-5474

日付		原材料	アレルギー	栄養価
1(水)	肉だんご	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ サラダ油 卵 パン粉 塩 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 ブロッコリー	小麦卵	エネルギー 621 kcal タンパク質 20.0 g 脂質 21.4 g 塩分 1.7 g
	もやしと人参の中華炒め	もやし 人参 ガラスープ 酒 醤油 ごま油		
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁		
2(木)	鶏肉のチーズパン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ ブロッコリー	小麦卵乳	エネルギー 557 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 20.3 g 塩分 1.2 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		
	キャベツとみかんのサラダ	キャベツ きゅうり みかん 酢 砂糖 塩 こしょう サラダ油		
3(金)	豚肉のネギ塩炒め	米 豚肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま	小麦卵乳	エネルギー 566 kcal タンパク質 25.4 g 脂質 17.0 g 塩分 0.9 g
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 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		
	大豆と昆布の煮物	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油		
6(月)	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ 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	小麦	エネルギー 537 kcal タンパク質 22.0 g 脂質 16.2 g 塩分 1.1 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油		
	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		
3年 初学期 ランチ	ドライカレー	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 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	小麦卵乳	エネルギー 558 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 19.4 g 塩分 2.8 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		
	わかめスープ	わかめ 長ねぎ ごま コンソメ 醤油 塩 こしょう		
7(火)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 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 小ねぎ もやし	卵	エネルギー 644 kcal タンパク質 23.9 g 脂質 26.3 g 塩分 1.2 g
	かぶのそぼろ煮	かぶ 豚肉 生姜 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 みりん 酒 砂糖 片栗粉		
	ほうれん草の卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 鰹節 サラダ油 ほうれん草		
8(水)	ごぼうと豚肉の炒め煮	米 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 酒 みりん 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 鰹節 サラダ油		エネルギー 524 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 12.3 g 塩分 1.4 g
	もやしナポリタン	もやし ウィンナー 人参 玉ねぎ ビーマン ケチャップ 中濃ソース チーズ 塩 こしょう コンソメ		
	キャベツとりんごのサラダ	キャベツ りんご マヨネーズ レモン汁 はちみつ		
9(木)	チキンスターキ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 じゃがいも 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ	小麦卵乳	エネルギー 599 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 20.1 g 塩分 2.0 g
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリー スイートコーン サラダ油 塩 こしょう		
	竹輪と人参の塩きんぴら	竹輪 人参 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油		
10(金)	豚肉の帯広風	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 キャベツ	小麦	エネルギー 500 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 12.1 g 塩分 1.2 g
	大根の中華炒め	大根 人参 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩		
	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 塩 こしょう		
14(火)	鱈のラタトゥイユソース	米 鱈 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ なす ビーマン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	小麦卵乳	エネルギー 430 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 7.6 g 塩分 1.2 g
	ブロッコリーとじゃがいものパベロンチーノ風	ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子		
	もやしとわかめのおかか炒め	もやし 人参 醤油 わかめ 塩 こしょう ごま油 鰹節		
15(水)	おからハンバーグ	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 サラダ油 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ おから 豆乳 しいたけ しめじ 醤油 みりん 砂糖 酢 片栗粉 人参	小麦卵	エネルギー 525 kcal タンパク質 18.0 g 脂質 15.8 g 塩分 1.3 g
	大根と昆布の煮物	大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		
	小松菜のじゃこ炒め	小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 塩 酒 醤油		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
16(木)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 酒 キャベツ		エネルギー 517 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g
	小松菜と人参の和え物	小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 煮干し 鰹節 酢		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し		
17(金)	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	乳	エネルギー 587 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 18.9 g 塩分 1.4 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 砂糖 酒 みりん		
	ほうれん草としめじのソテー	ほうれん草 しめじ バター 醤油 こしょう		
20(月)	チキンライス/ スパニッシュオムレツ	米 コンソメ 鶏肉 塩 玉ねぎ 人参 エリンギ バター サラダ油 こしょう ケチャップ 砂糖 ビーマン/卵 牛乳 塩 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン こしょう チーズ ケチャップ サラダ油	小麦卵乳	エネルギー 524 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 20.7 g 塩分 2.1 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 バター 塩 こしょう		
	オレンジ	オレンジ		
21(火)	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ		エネルギー 676 kcal タンパク質 18.3 g 脂質 33.6 g 塩分 1.3 g
	じゃがいものさっぱりサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 酢		
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 みりん 砂糖		
22(水)	鶏肉のハニーマスタード焼き	米 鶏肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも	小麦卵乳	エネルギー 572 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 18.5 g 塩分 1.0 g
	ブロッコリーとウィンナーのソテー	ブロッコリー ウィンナー サラダ油 塩 こしょう		
	ごぼうと人参の土佐煮	ごぼう 人参 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 酒 みりん 砂糖		
24(金)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油	卵	エネルギー 654 kcal タンパク質 16.8 g 脂質 28.1 g 塩分 1.2 g
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩		
27(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	小麦	エネルギー 646 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 24.8 g 塩分 1.1 g
	江戸菜の中華炒め	江戸菜 にんにく ごま油 ガラスープ こしょう		
	こんにゃくと人参の煮物	こんにゃく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		
6年 初学期 ランチ	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 水菜 トマト	小麦	エネルギー 753 kcal タンパク質 27.2 g 脂質 29.4 g 塩分 2.1 g
	江戸菜の中華炒め	江戸菜 にんにく ごま油 ガラスープ こしょう		
	味噌汁(大根・人参)	大根 人参 鰹節 煮干し 鰹節 味噌		
28(火)	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 ブロッコリー		エネルギー 554 kcal タンパク質 20.3 g 脂質 17.2 g 塩分 0.6 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		
	さつまいものきんぴら	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油		
2年 初学期 ランチ	ポークカレー	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく サラダ油 塩 コンソメ バター 小麦粉 カレー粉 シナモン コリアンダー クミン ナツメグ ターメリック カルダモン スキムミルク 中濃ソース ケチャップ 醤油 マンゴーチャツネ	小麦乳	エネルギー 580 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 18.7 g 塩分 1.4 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		
	オレンジゼリー	オレンジジュースゼラチン 砂糖		

※「原材料」には調味料も記載していますが、アレルギー表示は原材料にのみ記載されています。アレルギー表示は別紙を参照してください。
 <お弁当予約の締切時間>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>お弁当予約のキャンセル: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の場合は当日の朝までにお知らせください。