



うねらぶ通信 5月号 (2023)



新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

<p>早寝・早起きを心がける</p>	<p>朝・昼・タの3食をしっかり食べる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
---------------------------	--------------------------------	---------------------------

「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>春</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p>	<p>夏</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>冬</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>秋</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

旬にまつわる言葉

- 走り** ... 旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされてきました。
- 盛り(旬)** ... 最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** ... 旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2023年 5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
8月 3年スクー ルランチ	ポークソテー	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 オイスターソース じゃがいも		エネルギー 558 kcal タンパク質 19.5 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		脂質 20.4 g
	れんこんとピーマンのきんぴら	れんこん ピーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油		塩分 0.9 g
9月 5年スクー ルランチ	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		エネルギー 579 kcal タンパク質 19.7 g
	刻み昆布の煮物	昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し 鰯節		脂質 19.1 g
	キャベツとみかんのサラダ	キャベツ きゅうり みかん缶 酢 砂糖 塩 こしょう サラダ油		塩分 1.4 g
10月	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 酒 醤油 サラダ油 もやし 赤パ プリカ 塩 ごま油 キャベツ		エネルギー 545 kcal タンパク質 23.6 g
	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		脂質 19.1 g
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し 鰯節 みりん 醤油 酒 砂糖 塩		塩分 1.5 g
11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 ピーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	小麦乳	エネルギー 530 kcal タンパク質 21.7 g
	和風パスタ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔		脂質 18.3 g
	大根と人参の洋風煮	大根 人参 コンソメ パセリ		塩分 1.1 g
12月 5日	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 フロックリ		エネルギー 527 kcal タンパク質 20.2 g
	じゃがいもとコーンのソテー	じゃがいも スイートコーン サラダ油 塩 こしょう コンソメ		脂質 17.1 g
	キャベツと人参のおかか和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 煮干し		塩分 1.0 g
15月 6年スクー ルランチ	鶏肉のネギ塩炒め	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤 油 酢 ごま フロックリ		エネルギー 522 kcal タンパク質 23.9 g
	小松菜と春雨の炒め物	豚肉 春雨 小松菜 人参 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 11.0 g
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁		塩分 0.6 g
16月	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	小麦乳	エネルギー 503 kcal タンパク質 22.1 g
	しめじと玉ねぎのバター醤油	玉ねぎ しめじ みりん 醤油 鰹節 バター サラダ油		脂質 13.2 g
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油		塩分 1.0 g
17月	鶏肉のトマトクリーム煮	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 トマト水煮 牛乳 砂糖 コンソメ 玉ねぎ しめじ オリーブ油 バター ケチャップ 生クリーム フロックリ	小麦乳	エネルギー 616 kcal タンパク質 21.9 g
	じゃがいもとウィンナーのソテー	じゃがいも ウィンナー ピーマン サラダ油 にんにく こしょう 塩		脂質 22.4 g
	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		塩分 1.7 g
18月	ブルコギ	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし になら ダ油 ごま ごま油		エネルギー 553 kcal タンパク質 19.3 g
	厚揚げの味噌チーズ焼き	厚揚げ 玉ねぎ しめじ 味噌 みりん 酒 砂糖 チーズ	乳	脂質 21.6 g
	キャベツとコーンのソテー	キャベツ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう		塩分 1.3 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
19月 4年スクー ルランチ	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		エネルギー 536 kcal タンパク質 20.2 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		脂質 16.4 g
	ごぼうと人参の土佐煮	ごぼう 人参 鰹節 煮干し 鰯節 醤油 酒 みりん 砂糖		塩分 0.6 g
22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 片栗 粉 小麦粉	小麦	エネルギー 607 kcal タンパク質 20.4 g
	卵の花の炒り煮	おから 油揚げ 人参 竹輪 しいたけ サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮 干し		脂質 23.7 g
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天		塩分 1.2 g
23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	小麦乳	エネルギー 535 kcal タンパク質 21.9 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 12.1 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩		塩分 1.1 g
24月	チキンカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 ハン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦	エネルギー 566 kcal タンパク質 24.1 g
	根菜金平	ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 酒 砂糖 醤油 ごま油		脂質 13.8 g
	江戸菜の海苔和え	江戸菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま		塩分 1.2 g
25月	チンジャオロース	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 501 kcal タンパク質 23.2 g
	フロックリーのさつぱり和え	フロックリ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま	卵	脂質 14.9 g
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		塩分 0.8 g
26月	鶏肉のパン粉焼き	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 ケチャップ ウスターソース 玉ねぎ	小麦乳	エネルギー 559 kcal タンパク質 20.2 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 21.2 g
	オレンジ	オレンジ		塩分 0.8 g
29月 1年スクー ルランチ	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 542 kcal タンパク質 21.6 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		脂質 14.2 g
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり		塩分 0.9 g
30月	鶏の塩からあげ	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		エネルギー 573 kcal タンパク質 19.7 g
	フロックリとパプリカのソテー	フロックリ 赤パプリカ サラダ油 塩 こしょう		脂質 20 g
	じゃがいもと人参のごま味噌和え	じゃがいも 人参 ごま 味噌 みりん 砂糖		塩分 0.9 g
31月	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 505 kcal タンパク質 19.5 g
	しらたきの和風サラダ	しらたき きゅうり 人参 もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖		脂質 14.7 g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰯節		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時までにご連絡ください。