



# ラボらぶ通信 7月号 (2023)



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



## 身近な「食中毒」にご注意ください



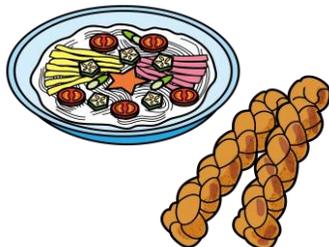
食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

## 食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

<p><b>「付けない」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●こまめに手を洗う</li> <li>●手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する</li> <li>●器具の洗浄・消毒を徹底する</li> </ul>	<p><b>「増やさない」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食品は適切な温度で保管する</li> <li>●調理後は早めに食べる</li> </ul>	<p><b>「やっつける」</b></p> <p>中心部75℃ 1分以上 (ノロウイルスは85℃ 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●しっかり加熱する</li> </ul>
--	---	---

## 7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



## 夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

### \*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。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2023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	アレルギー	栄養価
3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	卵	エネルギー 501 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 14.9 g 塩分 0.8 g
	ブロッコリーのざっぱり和え	ブロッコリー 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま		
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
4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 脂質 21.2 g 塩分 0.8 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		
	オレンジ	オレンジ		
5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 脂質 23.7 g 塩分 1.2 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		
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天		
6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 脂質 12.1 g 塩分 1.1 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		
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩		
7月	七ちらし／チキンカツ	米 酢 砂糖 塩 ごま 人参 鰹節 煮干し 鰹節 酒 醤油 スイートコーン きゅうり 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦	エネルギー 571 kcal タンパク質 23.9 g 脂質 14.0 g 塩分 2.4 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		
	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		
10月	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 もやし 小ねぎ 片栗粉 ごま油 醤油 みりん 酒 にんにく 砂糖 ガラスープ こしょう		エネルギー 626 kcal タンパク質 17.6 g 脂質 28.4 g 塩分 1.2 g
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰹節		
11月	チキンソテー～トマトソース	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ バジル トマト水煮 にんにく ブロッコリー		エネルギー 559 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 15.7 g 塩分 0.7 g
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油		
	すいか	すいか		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
12月	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	小麦乳	エネルギー 504 kcal タンパク質 20.7 g 脂質 16.1 g 塩分 1.5 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ		
	ラタトゥイユ	ベーコン なす スズキニ 黄パプリカ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく トマト水煮 コンソメ ローリエ		
13月	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 552 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 18.0 g 塩分 0.8 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		
	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		
14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 たら サラダ油 ごま ごま油		エネルギー 533 kcal タンパク質 19.0 g 脂質 19.5 g 塩分 1.1 g
	冬瓜と油揚げの煮物	冬瓜 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 砂糖 みりん 醤油 片栗粉		
	キャベツとわかめの中華和え	キャベツ わかめ 酢 醤油 生姜 ごま油 こしょう 砂糖		
3年 初げりランチ	ブルコギ丼	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし たら サラダ油 ごま ごま油		エネルギー 542 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 19.1 g 塩分 2.0 g
	冬瓜と油揚げの煮物	冬瓜 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 砂糖 みりん 醤油 片栗粉		
	味噌汁（じゃがいも・わかめ）	わかめ じゃがいも 鰹節 煮干し 鰹節 味噌		
18月	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 580 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 19.5 g 塩分 1.3 g
	ズッキーニと玉ねぎのおかか炒め	ズッキーニ 玉ねぎ 塩 こしょう 鰹節 みりん 醤油 サラダ油		
	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		
5年 初げりランチ	ラボカレー	米 鶏肉 塩 玉ねぎ 生姜 にんにく エリンギ トマト水煮 りんご コンソメ パター 赤ワイン ケチャップ カレー粉 サラダ油 ヨーグルト 小麦粉	小麦乳	エネルギー 739 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 23.7 g 塩分 2.3 g
	ズッキーニと玉ねぎのおかか炒め	ズッキーニ 玉ねぎ 塩 こしょう 鰹節 みりん 醤油 サラダ油		
	オレンジゼリー	オレンジジュース ゼラチン 砂糖		
19月	ビーマンの肉詰め	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 サラダ油 ケチャップ 酒 中濃ソース 砂糖 醤油 ビーマン 片栗粉	小麦乳	エネルギー 486 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 14.4 g 塩分 0.9 g
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩		
	人参とコーンのグラッセ	人参 スイートコーン 砂糖 パター コンソメ		

※「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。