



# パクパク通信 5月号 (2024)



## 生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

|                    |   |                   |                      |  |
|--------------------|---|-------------------|----------------------|--|
| <p>起きたら、朝日を浴びる</p> | <p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> | <p>昼間は外で体を動かす</p> | <p>食事は決まった時間に食べる</p> | <p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</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必ずラボカードナンバーの下6桁を付けてください。

## 「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。



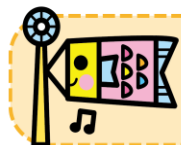
### かしわもち

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。

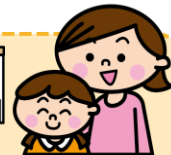


### ちまき

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。日本でも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。



### 今月のメニュー紹介 豚肉のかりん揚げ(2人分)

カフェテリアで人気のメニューです！  
味も形も「かりんとう」に似ているので「かりん揚げ」と言います。

- 豚もも肉 200g (1.5cm幅の細切り)
- おろし生姜 小さじ1
- 片栗粉 大さじ3
- 砂糖 大さじ1・1/2
- 醤油 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 水 大さじ1・1/2
- 白ごま 少々
- 揚げ油

- 豚肉におろし生姜と酒を揉みこむ。
- 鍋にたれ(砂糖、しょうゆ、みりん、水)を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 豚肉に片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
- 揚げた豚肉をたれにからめて、白ごまをふる。



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ~ 2024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  |
|----------------|--------------------|---|--------|--|
| 7(火)           | ポークソテー<br>～オニオンソース | 米 豚肉 塩 こしょう サラダ油 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖<br>じゃがいも        |        | エネルギー 391 kcal<br>タンパク質 13.6 g                       |
|                | 小松菜とコーンのソテー        | 小松菜 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう                      |        | 脂質 12.3 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 1.0 g   |
| 8(水)           | 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 409 kcal<br>タンパク質 15.0 g                       |
|                | 竹輪とピーマンの醤油炒め       | 竹輪 ピーマン ごま油 醤油  |        | 脂質 13.2 g  |
|                | 鉄骨サラダ              | ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 ひじき 人参 スイートコーン きゅうり 塩<br>こしょう 酢 サラダ油    |        | 塩分 1.3 g   |
| 9(木)           | イタリアン照り焼きチキ        | 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<br>こしょう チーズ     | 乳      | エネルギー 415 kcal<br>タンパク質 17.2 g                       |
|                | 人参と油揚げの味噌炒め        | 人参 油揚げ 醤油 酒 みりん 味噌 鰹節 サラダ油                            |        | 脂質 17.2 g  |
|                | 大根とツナのサラダ          | 大根 ツナ マヨネーズ こしょう 醤油 酢 砂糖                              |        | 塩分 0.6 g   |
| 10(金)<br>全園    | 牛肉のウスターソース炒        | 米 牛肉 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ ウスターソース 砂糖 塩<br>こしょう サラダ油   |        | エネルギー 454 kcal<br>タンパク質 12.3 g                       |
|                | ごぼうと人参のごま味噌和え      | ごぼう 人参 ごま 味噌 みりん 砂糖 ごま油                               |        | 脂質 23.1 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                            |        | 塩分 0.4 g   |
| 13(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 370 kcal<br>タンパク質 13.3 g                       |
|                | じゃがいもとピーマンのソテ      | 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 12.3 g  |
|                | にんじんとしめじのきんぴら      | 人参 しめじ ごま油 醤油 砂糖 みりん 酒 ごま                             |        | 塩分 0.9 g   |
| 14(火)          | ポークソテー<br>～チーズのせ   | 米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 こしょう 塩 ブロッコリー                       |        | エネルギー 409 kcal<br>タンパク質 17.6 g                       |
|                | 五目きんぴら             | 豚肉 ごぼう 人参 れんこん いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油                       |        | 脂質 15.5 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 1.1 g   |
| 15(水)          | 鶏肉のねぎ塩炒め           | 米 鶏肉 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<br>う 塩 醤油 酢 ごま |        | エネルギー 402 kcal<br>タンパク質 16.5 g                       |
|                | ひじきと豆腐の炒め煮         | ひじき 豆腐 油揚げ 人参 れんこん 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒                     |        | 脂質 14.1 g  |
|                | もやしとツナの和え          | 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                     |        | 塩分 0.8 g   |
| 16(木)          | 豚肉のハニーマスター<br>ド焼き  | 米 豚肉 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 383 kcal<br>タンパク質 14.1 g                       |
|                | コールスローサラダ          | キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油                     |        | 脂質 12.5 g  |
|                | こんにゃくと竹輪のおかか煮      | こんにゃく 竹輪 サラダ油 鰹節 醤油 酒 みりん                             |        | 塩分 0.8 g   |
| 17(金)<br>ごはんの日 | 豚汁                 | 豚肉 大根 人参 長ねぎ 豆腐 ごぼう サラダ油 鰹節 煮干し 味噌                    |        | エネルギー 94 kcal<br>タンパク質 7.4 g<br>脂質 4.8 g<br>塩分 1.2 g |
| 20(月)          | ポークチャップ            | 米 豚肉 サラダ油 玉ねぎ にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソ<br>メ           | 卵<br>乳 | エネルギー 396 kcal<br>タンパク質 12.8 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 11.6 g  |
|                | さつまいもの甘煮           | さつまいも 酒 砂糖 塩  |        | 塩分 0.8 g   |

| 日付             | メニュー                   | 原材料   | アレルギー        | 栄養価  |
|----------------|------------------------|---|--------------|--|
| 21(火)          | 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<br>粉 小麦粉   |              | エネルギー 409 kcal<br>タンパク質 13.7 g                       |
|                | 洋風おから                  | おから 酒 サラダ油 人参 玉ねぎ ピーマン スイートコーン コンソメ ケ<br>チャップ 中濃ソース 塩                                   |              | 脂質 15.7 g  |
|                | オレンジ寒天                 | オレンジジュース 砂糖 寒天  |              | 塩分 0.9 g   |
| 22(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 413 kcal<br>タンパク質 17.7 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  | 小麦           | 脂質 11.6 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 1.1 g   |
| 23(木)          | 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<br>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<br>ごま油 | 卵            | エネルギー 349 kcal<br>タンパク質 16.1 g                       |
|                | ブロッコリーとしいたけの<br>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 10.0 g  |
|                | 人参のしりしり                | 人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油   |              | 塩分 0.6 g   |
| 24(金)<br>全園    | 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<br>ケチャップ ウスターソース 玉ねぎ                             | 小麦<br>乳      | エネルギー 444 kcal<br>タンパク質 15.1 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 19.1 g  |
|                | オレンジ                   | オレンジ  |              | 塩分 0.8 g   |
| 27(月)          | 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 449 kcal<br>タンパク質 13.7 g                       |
|                | 竹輪のナポリタン               | 竹輪 ピーマン 玉ねぎ オリーブ油 ケチャップ みりん   |              | 脂質 21.6 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 塩  |              | 塩分 0.8 g   |
| 28(火)          | 鶏肉のトマト煮込み              | 米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん 塩 こしょう トマト水煮<br>コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 スイートコーン 小麦粉              | 小麦<br>卵<br>乳 | エネルギー 439 kcal<br>タンパク質 16.7 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<br>砂糖 塩  |              | 脂質 17.6 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  |              | 塩分 1.5 g   |
| 29(水)          | 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 384 kcal<br>タンパク質 15.7 g                       |
|                | 小松菜と油揚げの煮びたし           | 小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩  |              | 脂質 10.9 g  |
|                | キャベツのツナ炒め              | キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう   |              | 塩分 0.8 g   |
| 30(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 プ<br>ロッコリー  | 乳            | エネルギー 428 kcal<br>タンパク質 13.4 g                       |
|                | さつまいものバター焼き            | さつまいも バター 塩 砂糖  |              | 脂質 14.9 g  |
|                | 大根と人参のはちみつマリ           | 大根 人参 生姜 塩 ごま油 酢 はちみつ 砂糖  |              | 塩分 1.1 g   |
| 31(金)<br>ごはんの日 | 玉米湯(ユイミータン)            | 鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 スイートコーン クリームコーン ガラス<br>ープ 生姜 酒 塩 こしょう 米粉                              |              | エネルギー 92 kcal<br>タンパク質 4.8 g<br>脂質 3.0 g<br>塩分 0.4 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9時までにラボ事務所までご連絡ください。