

うわらぶ通信

1月号 (2024)

謹賀新年



楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。感染症を防ぐにはきちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。年末年始は生活習慣が乱れやすくなりがちですが、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活リズムを取り戻していきましょう。



冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。



白菜のサラダ

【材料】 (4人分)

白菜 240g (葉3枚くらい)
ツナ 40g (1/2缶)

【作り方】

- ①白菜は細切りにする。
- ②ボウルに切った白菜を入れて、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③味がなじんだら水気をしぼり、ツナとBを加えて混ぜ合わせる。

A { 砂糖 少々
鶏ガラスープの素 小さじ1/2
醤油 小さじ1

B { 酢 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1/2
こしょう 少々
白ごま 少々



新年の無病息災を願う 正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



七草がゆ



春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が日本の国に 渡らぬ先に...」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ



赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。



1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって2000年に定められた記念日です。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。

郷土のおにぎり・おむすび

おにぎり（おむすび）は、形や具材など多種多様で、手軽に食べられることも魅力です。その地域ならではの、郷土のおにぎりをご紹介します。

けんさん焼き (新潟県)

おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをぬって焼いたもの。



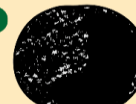
めはりずし (和歌山県)

高菜漬で、大きなおにぎりをくるんだもの。



ばくだんおにぎり (島根県)

丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。



参考：農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」

(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/)

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2024年1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
11(木) 5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 507 kcal タンパク質 20.8 g
	ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え	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		糖質 15.9 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 1.0 g
12(金) 6年 スクール ランチ	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	小麦	エネルギー 591 kcal タンパク質 23.5 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		糖質 13.1 g
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁		塩分 0.7 g
15(月)	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 19.7 g
	干草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油		糖質 15.4 g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 煮干し		塩分 1.7 g
16(火)	鶏肉のラタトゥイユソース	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	小麦 卵 乳	エネルギー 524 kcal タンパク質 21.8 g
	ブロッコリーとじゃがいものペロンチーノ風	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		糖質 17.3 g
	人参と竹輪の塩きんぴら	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油		塩分 1.3 g
17(水)	ひじきのませごはん／豆腐ハンバーグ	米 鰹節 煮干し ひじき 油揚げ 人参 生姜 サラダ油 酒 みりん 醤油 砂糖／鶏肉 片栗粉 卵 玉ねぎ パン粉 塩 こしょう 豆腐 醤油 酒 砂糖 人参	小麦 卵	エネルギー 521 kcal タンパク質 18.1 g
	大根と昆布の煮物	大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		糖質 14.4 g
	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		塩分 1.6 g
18(木)	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 20.1 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 しいたけ 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん		糖質 20.1 g
	ほうれん草とエリンギのソテー	ほうれん草 エリンギ 醤油 こしょう サラダ油		塩分 1.2 g
19(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 494 kcal タンパク質 16.9 g
	やみつぎビーマン	ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		糖質 15.0 g
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご		塩分 0.2 g
22(月) 1年4年 スクール ランチ	ハーベキューチキン	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 567 kcal タンパク質 22.0 g
	キャベツと竹輪の炒め物	竹輪 キャベツ ごま油 にんにく 塩 こしょう 醤油 ごま		糖質 15.9 g
	かぼちゃのいとこきんとん	かぼちゃ 醤油 砂糖 塩 あんこ		塩分 1.8 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
23(火)	豚肉のねぎ塩炒め	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 酢 ごま		エネルギー 524 kcal タンパク質 20.7 g
	キャベツのケチャップソテー	キャベツ ビーマン 玉ねぎ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう サラダ油		糖質 14.7 g
	さつまいものきな粉和え	さつまいも 片栗粉 サラダ油 きな粉 砂糖 塩		塩分 0.4 g
24(水) 2年 スクール ランチ	鶏南蛮	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 玉ねぎ マヨネーズ パセリ 塩 こしょう 卵 砂糖	卵	エネルギー 668 kcal タンパク質 20.8 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 こしょう 塩		糖質 29.4 g
	オレンジ	オレンジ		塩分 1.9 g
25(木)	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 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラダ油		エネルギー 498 kcal タンパク質 20.7 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		糖質 15.1 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 1.1 g
26(金)	鶏の照り焼き	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉 人参	小麦 卵 乳	エネルギー 580 kcal タンパク質 20.3 g
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		糖質 21.7 g
	ビーマンとウィンナーのソテー	ビーマン 赤パプリカ ウィンナー サラダ油 にんにく こしょう 塩		塩分 1.3 g
3年 2(月)月 ランチ	鶏の照り焼き	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉 人参 サラダ菜		エネルギー 552 kcal タンパク質 19.4 g
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		糖質 18.7 g
	スープ（キャベツ・玉ねぎ）	キャベツ 玉ねぎ コンソメ 塩 こしょう サラダ油		塩分 1.6 g
29(月)	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	小麦 卵 乳	エネルギー 619 kcal タンパク質 18.9 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 ごま油		糖質 26.9 g
	竹輪とコーンのマヨネーズ焼き	竹輪 スイートコーン マヨネーズ チーズ		塩分 1.3 g
30(火)	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	小麦	エネルギー 597 kcal タンパク質 20.8 g
	白菜のツナ炒め	白菜 人参 ツナ ごま油 ガラスープ こしょう 塩		糖質 21.9 g
	ブロッコリーの唐揚げ	ブロッコリー 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		塩分 1.7 g
31(水)	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 いら サラダ油 ごま ごま油		エネルギー 529 kcal タンパク質 18.3 g
	かぶの炒め煮	かぶ 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 塩 ごま油		糖質 20.4 g
	江戸菜の中華炒め	江戸菜 赤パプリカ にんにく ごま油 ガラスープ 塩 こしょう		塩分 1.0 g

※「原材料」には調味料も表示(原材料)または表示(原材料)を記載してあります。アレルギー表示は、アレルギー表示がなされていない限り記載していません。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:お弁当の2.4時までとなります。
 <お弁当予約のキャンセル料>お弁当予約のキャンセル料:お弁当の2.4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、お弁当の2.4時までに電話でお知らせください。お弁当予約のキャンセル料は、お弁当の2.4時までに電話でお知らせください。お弁当予約のキャンセル料は、お弁当の2.4時までに電話でお知らせください。