



ラボらぶ通信

4月号 (2024)



ご入学・ご進級おめでとうございます！

期待に胸膨らませ、希望に満ちた新年度がスタートしました。新しい学年、クラス、先生、お友達・・・環境も変わり、ドキドキワクワクしていることと思います。

新入学の1年生の皆様、私達「NPO法人湘南食育ラボ」は皆様にお弁当をお届けしています。これからも子どもたちの健やかな成長のために努力して参ります。

2～6年生の皆様、湘南学園の食育は学校教育の一つとしてあるものです。苦手なものが食べられるようになった、食事のマナーが守れるようになった、食べ物についての知識が増えた等この1年間のお弁当を通して新たに成長するところがあると嬉しいです。自分でも目標を立てられるといいですね。

今年度も安心・安全でおいしいお弁当作りに努めて参りますので1年間宜しくお願い致します。



食事を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



<p>食事の重要性</p> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

湘南食育ラボの紹介です～私たちが作って運びます～

湘南食育ラボは、皆様が健康な学園生活を過ごせるように食を通じてお手伝いさせていただきます。新たな食育活動も考えております。本年もよろしくお願い致します。

【理事長 原田ゆう子】

カフェテリアの食事を通して、食に興味を持ってもらえるよう、食べることの楽しさや大切さを伝えていきたいと思ひます。何か気になることがございましたら、お気軽にご相談下さい。

1年間よろしくお願い致します。【管理栄養士 小林 成美】

ご入学・ご進級された皆様おめでとうございます。カフェテリアでは7分づきのお米を使用しかつお節&煮干しから取ったお出汁やルーを使わずスパイスからのカレー、手ごねハンバーグなどを心を込めてお作りしています。ぜひ カフェテリアをご利用してしてみてください。

【リーダー・酒井久美】



衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。</p>	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p> <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p>	<p>生で食べる果物を除き、すべて加熱します。</p> <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	<p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</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。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2024年 4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
12(金)	たけのこご飯／ 生姜焼き	米 鯉節 煮干し たけのこ 油揚げ 酒 醤油 塩／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 632 kcal タンパク質 20.0 g
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鯉節 煮干し 醤油 みりん 砂糖		脂質 33.5 g
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま		塩分 2.1 g
15(月)	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 塩	卵乳	エネルギー 583 kcal タンパク質 21.0 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		脂質 21.8 g
	ブロッコリーとしめじのソテ	ブロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう		塩分 1.1 g
16(火)	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 578 kcal タンパク質 19.9 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ ごま油 鯉節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん		脂質 19.4 g
	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		塩分 1.4 g
17(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	小麦	エネルギー 579 kcal タンパク質 24.2 g
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鯉節 煮干し		脂質 15.6 g
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ	かぼちゃ ブロッコリー マヨネーズ 酢 塩 こしょう		塩分 1.0 g
18(木)	れんこんつくね	米 豚肉 れんこん 生姜 こしょう 塩 酒 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 サラ ダ油		エネルギー 529 kcal タンパク質 15.7 g
	人参とピーマンの味噌炒め	人参 ピーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油		脂質 11.6 g
	さつまいもとりんごのきんと	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁		塩分 1.2 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
22(月)	イタリアンポークソ テー	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 スイートコーン トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ パセリ	小麦	エネルギー 565 kcal タンパク質 22.7 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油		脂質 16.9 g
	さつまいもといんげんの胡麻和え	さつまいも いんげん ごま 砂糖 醤油 味噌		塩分 1.5 g
23(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 小麦 粉 片栗粉	小麦	エネルギー 612 kcal タンパク質 19.4 g
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢		脂質 24.6 g
	オレンジ	オレンジ		塩分 1.0 g
25(木)	鮭の味噌チーズ焼き	米 鮭 トマト しめじ 玉ねぎ しめじ チーズ マヨネーズ 味噌	卵乳	エネルギー 482 kcal タンパク質 25.4 g
	もやし中華サラダ	もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう		脂質 11.9 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		塩分 1.2 g
26(金)	チキンチャップ	米 鶏肉 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 ブロッコリー		エネルギー 525 kcal タンパク質 19.5 g
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩		脂質 17.5 g
	大根と人参の洋風煮	大根 人参 コンソメ パセリ		塩分 1.5 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時半までにラボ事務所までご連絡ください。