



# ラボらぶ通信

## 7月号 (2024)



### 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む



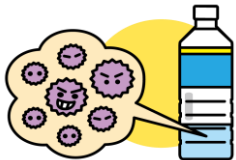
コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち

★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

### こまツナサラダ

<材料>4人分  
小松菜 1/2束  
キャベツ 1/4玉  
にんじん 1/3本  
ツナ 50g  
コーン 50g  
ドレッシング { サラダ油 大さじ1  
酢 小さじ1  
塩 ひとつまみ  
砂糖 小さじ1

野菜がたっぷり食べられる、カフェテリアでも人気のサラダです。

<作り方>

- ①小松菜は長さ2cm、キャベツは1cm幅の太めの千切り、にんじんは長さ2cmの千切りにする。
- ②野菜をゆでて冷まし、水気をよくしぼる。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせておき、ゆでた野菜、ツナ、コーンを和える。

### \*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 ~ 2024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
1(月)	チキンソテー〜トマトソース	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 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	小麦乳	エネルギー 567 kcal タンパク質 21.0 g 脂質 20.7 g 塩分 1.5 g
	ごぼうの唐揚げ	ごぼう 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 サラダ油 小麦粉		
	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 バター 塩 こしょう		
2(火)	鶏メンチカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦	エネルギー 503 kcal タンパク質 13.3 g 脂質 12.7 g 塩分 2.0 g
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油		
	ズッキーニと竹輪のガーリック炒め	ズッキーニ 竹輪 赤パプリカ にんにく オリーブ油 酒 塩 こしょう		
3(水)	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	小麦	エネルギー 639 kcal タンパク質 18.4 g 脂質 29.8 g 塩分 0.8 g
	やみつぎピーマン	ピーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		
4(木)	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	小麦卵	エネルギー 594 kcal タンパク質 22.8 g 脂質 15.9 g 塩分 1.2 g
	じゃがいもとピーマンのソテー	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		
	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		
5(金)	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	卵	エネルギー 532 kcal タンパク質 20.1 g 脂質 16.3 g 塩分 1.1 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油		
8(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 590 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 23.4 g 塩分 1.5 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 ケチャップ 中濃ソース 塩		
	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		
9(火)	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 590 kcal タンパク質 25.3 g 脂質 16.6 g 塩分 1.6 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		
	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		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
10(水)	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 634 kcal タンパク質 21.5 g 脂質 27.3 g 塩分 1.2 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		
	オレンジ	オレンジ		
11(木)	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	卵乳	エネルギー 565 kcal タンパク質 18.3 g 脂質 16.6 g 塩分 1.2 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		
12(金)	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 だけこの長ねぎ 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	小麦	エネルギー 486 kcal タンパク質 22.4 g 脂質 12.9 g 塩分 0.7 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		
	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		
16(火)	ミートローフ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 ナツメグ こしょう 豆腐 ピーマン エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 ブロッコリー サラダ油	小麦卵	エネルギー 575 kcal タンパク質 19.3 g 脂質 19.3 g 塩分 1.6 g
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩		
	人参の甘酢漬け	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう		
17(水)	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 509 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 14.8 g 塩分 1.0 g
	ブロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風	ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 こしょう にんにく オリーブ油		
	冬瓜と油揚げの煮物	冬瓜 油揚げ 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油 片栗粉		
4(火)7(火)ランチ	ドライカレー	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 シナモン クミン コリアンダー ターメリック ナツメグ カルダモン トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ	小麦	エネルギー 585 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 14.5 g 塩分 1.3 g
	ブロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風	ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 こしょう にんにく オリーブ油		
	りんごゼリー	リンゴジュース ゼラチン 砂糖		
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	小麦	エネルギー 554 kcal タンパク質 18.4 g 脂質 17.9 g 塩分 1.1 g
	もやしとピーマンの炒め物	もやし ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ サラダ油 塩 こしょう ガラスープ にんにく ごま油		
	すいか	すいか		

※「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。