

ラボらぶ通信

9月号 (2024)

いよいよ2学期が始まりました。夏休みの間に夜更かしをする習慣がついてしまった人はいませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活のリズムを取り戻しましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑が厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、**ビタミンB1!**

ビタミン B1 を多く含む食品



アリシンを含む食品



※カフェテリアのご飯は、七分づき米を使用しています。
七分づき米もビタミンB1が豊富で、精白米の約3倍含まれています。

* チャージのご案内 *

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。

(振込料はご負担ください)

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買いつけ
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買いつけ

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



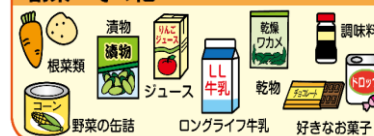
主食 (炭水化物を多く含むもの)



主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2024年 9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
4(水)	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 ビーマン スイートコーン コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩	小麦	
	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		
5(木)	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		
6(金)	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 555 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 15.4 g 塩分 1.3 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		
9(月) 2年 スクール ランチ	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 582 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 18.3 g 塩分 1.1 g
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油		
	じゃがいもとしめじのソテー	じゃがいも しめじ 塩 こしょう サラダ油		
10(火)	バーベキューポーク	米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ 人参		エネルギー 502 kcal タンパク質 18.4 g 脂質 16.2 g 塩分 0.7 g
	もやしとピーマンの炒め物	もやし ビーマン 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		
	梨	梨		
4年 おけけ ランチ	バーベキューポーク	米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ 人参 サラダ菜		エネルギー 503 kcal タンパク質 18.5 g 脂質 16.2 g 塩分 0.7 g
	もやしとピーマンの炒め物	もやし ビーマン 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		
	梨	梨		
11(水)	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 オリブ油 さつまいも	乳	エネルギー 556 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 18.0 g 塩分 0.7 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		
	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		
12(木)	ポークソテー ～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 じゃがいも		エネルギー 508 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 16.4 g 塩分 1.5 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		
	大根と人参の洋風煮	大根 人参 コンソメ パセリ		
13(金)	チキンナゲット	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 にんにく 塩 マヨネーズ 酒 ナツメグ サラダ油 小麦粉 ケチャップ ブロッコリー	小麦卵	エネルギー 494 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 13.5 g 塩分 1.1 g
	和風バスタサラダ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔		
	竹輪とピーマンの醤油炒め	竹輪 ビーマン ごま油 醤油		

※「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時半までにはラボ事務所までご連絡ください。

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
17(火)	鶏チリ	米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく 長ねぎ ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖 ブロッコリー		エネルギー 543 kcal タンパク質 20.8 g 脂質 15.0 g 塩分 1.1 g
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ		
	こんにゃくの甘辛煮	こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		
3年 おけけ ランチ	鶏チリ	米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく 長ねぎ ケチャップ ガラスープ 醤油 砂糖 ブロッコリー サラダ菜		エネルギー 562 kcal タンパク質 22.4 g 脂質 14.0 g 塩分 0.8 g
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ		
	オレンジゼリー	オレンジジュース セラチン 砂糖		
18(水)	豚肉の味噌漬	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ		エネルギー 517 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 15.1 g 塩分 1.6 g
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん 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		
19(木)	チキンスターキ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 じゃがいも 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ		エネルギー 532 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 17.9 g 塩分 1.1 g
	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		
	キャベツと油揚げの胡麻和え	キャベツ 油揚げ 醤油 砂糖 ごま		
20(金)	イタリアンポーク	米 豚肉 塩 こしょう スイートコーン トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリブ油 砂糖 しめじ パセリ		エネルギー 516 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 16.7 g 塩分 1.2 g
	じゃがいもの洋風炒め	じゃがいも 人参 玉ねぎ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう		
	ブロッコリーのツナ和え	ブロッコリー ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう		
24(火) 1年 スクール ランチ	鶏肉のねぎ塩炒め	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま		エネルギー 472 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 9.0 g 塩分 0.9 g
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	小麦	
	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		
25(水)	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 鶏乳	エネルギー 513 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 13.6 g 塩分 2.2 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ		
	江戸菜とパプリカのソテー	江戸菜 赤パプリカ サラダ油 醤油 こしょう 塩		
26(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	鶏乳	エネルギー 600 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 18.2 g 塩分 1.3 g
	さつまいものバター焼き	さつまいも バター 砂糖 塩		
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢		
27(金)	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ だけこのこ 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 495 kcal タンパク質 16.5 g 脂質 15.3 g 塩分 0.5 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		
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天		
30(月)	鶏肉のチーズ焼き	米 鶏肉 トマト しめじ 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 味噌 ブロッコリー	乳	エネルギー 536 kcal タンパク質 24.0 g 脂質 18.0 g 塩分 0.7 g
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり		
	やみつぎビーマン	ビーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		