



うぼらぶ通信

6月号 (2024)



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

ゆっくりよくかんで食べていますか？



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる



カルシウムが多くとれる食べ物



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2024年 6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	日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
3月	豚彩煮	米 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 小ねぎ		エネルギー 576 kcal タンパク質 20.3 g	14日(金)	ポークソテー ～オニオンソース	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 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 556 kcal タンパク質 19.8 g
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	小麦	脂質 20.2 g		小松菜ともやしのソテー	小松菜 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	小麦	脂質 18.8 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		塩分 2.1 g		マカロニのケチャップ炒め	マカロニ 玉ねぎ ピーマン オリーブ油 ケチャップ 塩 こしょう		塩分 1.5 g
3年 おやつ ランチ	豚彩丼	米 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 小ねぎ		エネルギー 537 kcal タンパク質 18.7 g	17日(月)	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
	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		脂質 18.1 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	小麦乳	脂質 27.3 g
	味噌汁(わかめ、油揚げ)	わかめ 油揚げ 鰹節 煮干し 味噌		塩分 2.4 g		オレンジ	オレンジ		塩分 1.2 g
4日(火)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 サラダ油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま 小ねぎ		エネルギー 565 kcal タンパク質 19.1 g	18日(水)	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 だけのご 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 カラスープ 塩 こしょう ごま油	卵	エネルギー 498 kcal タンパク質 23.0 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		脂質 22.4 g		ブロccoliーとしんじけの さつまいろえ	ブロccoliー しんじけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ		脂質 14.3 g
	大根の中華炒め	大根 人参 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩		塩分 0.9 g		人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		塩分 0.9 g
4年 おやつ ランチ	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 サラダ油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま 小ねぎ 水菜		エネルギー 595 kcal タンパク質 22.8 g	19日(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
	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		脂質 23.1 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 16.6 g
	味噌汁(大根、油揚げ)	大根 油揚げ 鰹節 煮干し 味噌		塩分 2.9 g		さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩		塩分 1.2 g
5日(水)	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 酒 醤油 サラダ油 もやし 赤パプリカ 塩 ごま油 キャベツ		エネルギー 534 kcal タンパク質 23.5 g	20日(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 590 kcal タンパク質 25.3 g
	厚揚げの煮物	厚揚げ 人参 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉		脂質 18.9 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		脂質 16.6 g
	ブロccoliーのおかか炒め	ブロccoliー ごま油 醤油 砂糖 鰹節		塩分 1.2 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 1.6 g
6日(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 587 kcal タンパク質 19.0 g	21日(土)	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
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩		脂質 16.3 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	小麦	脂質 23.4 g
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 海苔 醤油 砂糖 酢		塩分 1.1 g		キャベツとみかんのサラダ	キャベツ きゅうり みかん酢 酢 砂糖 塩 こしょう サラダ油		塩分 1.5 g
7日(日)	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 551 kcal タンパク質 19.2 g	24日(月)	豚肉のハニーマスター 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	小麦乳	エネルギー 583 kcal タンパク質 22.1 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		脂質 16.3 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		脂質 20.5 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 1.0 g		ブロccoliーのマヨチーズ焼き	ブロccoliー マヨネーズ チーズ 塩 こしょう		塩分 0.9 g
10日(月)	タンドリーチキン	米 鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカパウダー ヨーグルト ブロccoliー	卵乳	エネルギー 482 kcal タンパク質 20.2 g	25日(火)	よだれ鶏	米 鶏肉 塩 酒 長ねぎ 酢 醤油 砂糖 にんにく 生姜 ガラスープ ラー油 ごま 片栗粉 もやし		エネルギー 565 kcal タンパク質 24.9 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ		脂質 14.3 g		ほうれん草のごま和え	ほうれん草 ごま 醤油 砂糖		脂質 18.3 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		塩分 1.1 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		塩分 2.2 g
11日(水)	ジュシーハンバーグ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 サラダ油 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉	小麦 卵乳	エネルギー 521 kcal タンパク質 19.4 g	26日(水)	豆腐ハンバーグ	米 鶏肉 片栗粉 卵 玉ねぎ パン粉 塩 こしょう 豆腐 醤油 酒 砂糖 サラダ油 人参	小麦 卵乳	エネルギー 600 kcal タンパク質 21.4 g
	小松菜とときのこのソテー	小松菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう		脂質 16.6 g		さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁		脂質 16.4 g
	人参とコーンのグラッセ	人参 砂糖 バター スイートコーン		塩分 1.0 g		ブロccoliーとしめじのソテー	ブロccoliー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう		塩分 1.3 g
12日(木)	鶏の塩からあげ	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		エネルギー 595 kcal タンパク質 21.3 g	27日(木)	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 じゃがいも		エネルギー 579 kcal タンパク質 20.0 g
	ごまツナサラダ	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		脂質 19.1 g		かぼちゃのサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		脂質 19.1 g
	ごんにやくと竹輪の甘辛煮	ごんにやく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		塩分 1.2 g		きんぴらごぼろ	ごぼろ 人参 醤油 サラダ油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		塩分 0.9 g
13日(金)	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 こしょう チーズ		エネルギー 552 kcal タンパク質 23.9 g	28日(金)	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ccoliー		エネルギー 512 kcal タンパク質 19.9 g
	切干大根のサラダ	切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 醤油 ごま こしょう	卵乳	脂質 20.8 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		脂質 15.5 g
	チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油		塩分 1.6 g		オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 寒天		塩分 0.9 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
 <お弁当予約のキャンセル>3日前の24時までとなります。
 <お弁当予約のキャンセル>前日として、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。