

うぼらぶ通信

12月号 (2024)

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。気温もぐっと下がってきて、寒さが厳しい季節がやってきます。寒さや感染症などに負けない身体を作るためには、規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

感染症予防に「**ビタミンACE**」を！



ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
<p>にんじん かぼちゃ</p>	<p>赤ピーマン いちご ブロッコリー 柿</p>	<p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油</p>

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

今月のレシピ やみつきかぼちゃ



【材料】4人分

かぼちゃ	300g (1/4個)
鶏がらスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
白いりごま	少々

【作り方】

- ①かぼちゃは2cm角に切り、耐熱容器に入れる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱し、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ②器に盛り、ごまをふる。



冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！



食べ過ぎに気をつけよう！



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう！



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減って、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしたいだければと思います。

2024年度 食育推進企画「有機の日」

12月8日は「有機農業の日(オーガニック・デイ)」です。そこで食育推進企画として12月のスクールランチ・カフェテリアランチで株式会社いかすさんと、相原農園さんの有機野菜を使用したメニューを提供します。

スクールランチ(お弁当形式) | ドライカレー(大根、人参、玉ねぎ)、小松菜と人参の塩昆布和え、ブロッコリーのおかか和え
4日(水)6年生 9日(月)2年生 10日(火)1年生

カフェテリアランチ | ドライカレー(大根、人参、玉ねぎ)、小松菜と人参の塩昆布和え、鶴首かぼちゃのスープ
9日(月)3年生 11日(水)5年生 12日(木)4年生

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2024年 12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
2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 小麦粉 片栗粉	小麦 卵 乳	エネルギー 635 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 26.3 g 塩分 1.5 g
	ラタトゥイユ	ベーコン かぼちゃ なす スッキーニ 黄パプリカ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく トマト水煮 コンソメ ローリエ		エネルギー 536 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 13.5 g 塩分 0.6 g
	小松菜と春雨の炒め物	豚肉 小松菜 春雨 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		エネルギー 478 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 10.3 g 塩分 1.7 g
3月	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	小麦	エネルギー 598 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 21.4 g 塩分 2.0 g
	人参とツナのサラダ	人参 玉ねぎ ツナ サラダ油 マヨネーズ 醤油 みりん		エネルギー 541 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 15.4 g 塩分 1.3 g
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁		エネルギー 588 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 20.1 g 塩分 1.2 g
4月	豚煮	米 豚肉 小麦粉 玉ねぎ 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油	小麦	エネルギー 598 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 21.4 g 塩分 2.0 g
	小松菜と人参の塩昆布和え	小松菜 人参 塩昆布 ごま		エネルギー 541 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 15.4 g 塩分 1.3 g
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油		エネルギー 588 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 20.1 g 塩分 1.2 g
5月	バーベキューチキン	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 いんげん	小麦 卵 乳	エネルギー 507 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 g
	大根とツナの和風庵	大根 ツナ 人参 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉		エネルギー 507 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 g
	厚揚げの唐揚げ	厚揚げ 酒 生姜 にんにく 醤油 片栗粉 サラダ油		エネルギー 507 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 g
6月	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 ブロッコリー	小麦 卵	エネルギー 507 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 g
	和風パスタサラダ	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		エネルギー 507 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 g
	蒸し卵	卵 ひじき みつば 醤油 みりん 砂糖 塩 鰹節 煮干し		エネルギー 507 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 g
9月	鶏肉のトマト煮込み	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん こしょう トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 スイートコーン 小麦粉	小麦	エネルギー 507 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 g
	五目きんぴら	豚肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 酒 砂糖 醤油 ごま油		エネルギー 507 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 g
	白菜のサラダ	白菜 ツナ 砂糖 ガラスープ 醤油 酢 マヨネーズ こしょう ごま		エネルギー 507 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 g
10月	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 507 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 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		エネルギー 507 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 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		エネルギー 507 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 12.9 g 塩分 2.1 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
11月	ポークソーテー粒マスタードソース	米 豚肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 粒マスタード 砂糖 にんにく みりん ブロッコリー	卵 乳	エネルギー 608 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 24.2 g 塩分 1.8 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		エネルギー 608 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 24.2 g 塩分 1.8 g
	ポテトのチーズ焼き	じゃがいも 塩 こしょう チーズ		エネルギー 608 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 24.2 g 塩分 1.8 g
12月	イタリアン照り焼きチキン	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ビーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	乳	エネルギー 594 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 24.2 g 塩分 0.9 g
	もやしのサラダ	もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油		エネルギー 594 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 24.2 g 塩分 0.9 g
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩		エネルギー 594 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 24.2 g 塩分 0.9 g
13月	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 617 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 18.9 g 塩分 2.0 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		エネルギー 617 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 18.9 g 塩分 2.0 g
	コールスローサラダ	キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 酢 マヨネーズ 砂糖 塩		エネルギー 617 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 18.9 g 塩分 2.0 g
16月	フライドチキン	米 鶏肉 にんにく 牛乳 卵 コンソメ 塩 オールスパイス 小麦粉 パプリカパウダー サラダ油 ブロッコリー	小麦 卵 乳	エネルギー 624 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 21.2 g 塩分 1.8 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		エネルギー 624 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 21.2 g 塩分 1.8 g
	フルーツ寒天	パイナップル缶 みかん缶 寒天 砂糖		エネルギー 624 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 21.2 g 塩分 1.8 g

●食育推進企画 有機野菜を使用したメニュー

4日(水)6年生、9日(月)2年生、10日(火)1年生

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
スクールランチ	大根入りドライカレー	米 豚肉 大根 玉ねぎ 人参 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 シナモン コリアンダー クミン ナツメグ ターメリック 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 505 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 12.6 g 塩分 1.4 g
	小松菜と人参の塩昆布和え	小松菜 人参 塩昆布 ごま		エネルギー 505 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 12.6 g 塩分 1.4 g
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油		エネルギー 505 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 12.6 g 塩分 1.4 g

9日(月)3年生、11日(水)5年生、12日(木)4年生

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
お弁当ランチ	大根入りドライカレー	米 豚肉 大根 玉ねぎ 人参 サラダ油 生姜 にんにく カレー粉 シナモン コリアンダー クミン ナツメグ ターメリック 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	乳	エネルギー 569 kcal タンパク質 19.2 g 脂質 14.9 g 塩分 2.8 g
	小松菜と人参の塩昆布和え	小松菜 人参 塩昆布 ごま		エネルギー 569 kcal タンパク質 19.2 g 脂質 14.9 g 塩分 2.8 g
	バターナッツかぼちゃのポターージュ	バターナッツかぼちゃ 玉ねぎ コンソメ 塩 牛乳 バター オリーブ油 こしょう		エネルギー 569 kcal タンパク質 19.2 g 脂質 14.9 g 塩分 2.8 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。