

うラボ通信

2月号 (2025)

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



年中行事に 欠かせない 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので留意してください。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2025年 2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
3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	小麦粉	エネルギー 510 kcal タンパク質 22.6 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		脂質 8.6 g
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油		塩分 1.3 g
4月	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	小麦粉	エネルギー 480 kcal タンパク質 16.6 g
	小松菜と人参の昆布和え	小松菜 人参 塩昆布 ごま	卵	脂質 14.4 g
	煮卵	卵 醤油 みりん 砂糖		塩分 1.4 g
5月	肉巻き	米 豚肉 いんげん 人参 えのき サラダ油 酒 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 小麦粉	小麦粉	エネルギー 527 kcal タンパク質 16.5 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	小麦粉	脂質 13.6 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	卵	塩分 1.5 g
6月	チキンソテー〜チーズのせ	米 鶏肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう		エネルギー 592 kcal タンパク質 26.1 g
	干草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん ごま油	卵	脂質 23.9 g
	青のり入り卵焼き	卵 みりん 醤油 青のり サラダ油		塩分 1.7 g
7月	チキンのオレンジソース	米 鶏肉 塩 酒 こしょう オレンジジュース レモン汁 マーマレード ジャム コンソメ 片栗粉 ブロッコリー		エネルギー 492 kcal タンパク質 20.5 g
	きゅうりのさっぱり和え	きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま		脂質 14.2 g
	キャベツとコーンのソテー	キャベツ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう		塩分 1.6 g
10月	鶏の甘辛炒め	米 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ		エネルギー 500 kcal タンパク質 21.4 g
	五目豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖		脂質 14.1 g
	もやしとわかめのごま炒め	もやし わかめ 醤油 みりん ごま油 ごま		塩分 1.7 g
12月	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油		エネルギー 553 kcal タンパク質 19.7 g
	ラタトゥイユ	ベーコン かぼちゃ なす スズキニ 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく 唐辛子 トマト水煮 コンソメ ローリエ	卵	脂質 19.8 g
	刻み昆布の煮物	昆布 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し		塩分 1.7 g
13月	イタリアンポークソテー	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 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	小麦粉	エネルギー 529 kcal タンパク質 18.6 g
	白菜のツナ炒め	白菜 人参 ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう		脂質 19.4 g
	人参の甘酢和え	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう		塩分 1.0 g
14月	チキンかつ	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 小麦粉 サラダ油 中濃ソース		エネルギー 544 kcal タンパク質 23.2 g
	小松菜ともやしのナムル	小松菜 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	小麦粉	脂質 14.3 g
	オレンジ	オレンジ		塩分 0.9 g
17月	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 485 kcal タンパク質 20.9 g
	大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		脂質 10.5 g
	小松菜とじゃこのさつと煮	小松菜 ちりめんじゃこ 鰹節 煮干し 醤油 みりん		塩分 1.0 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
18月	鶏のから揚げ	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 568 kcal タンパク質 20.1 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 ししいたけ 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	乳	脂質 18.5 g
	ほうれん草としめじのソテー	ほうれん草 しめじ バター 醤油 こしょう		塩分 1.6 g
19月	鶏肉のラタトゥイユソース	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩		エネルギー 554 kcal タンパク質 22.0 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 にんにく オリーブ油 唐辛子	卵	脂質 21.2 g
	ごぼうのチーズ焼き	ごぼう チーズ コンソメ オリーブ油 パセリ		塩分 0.9 g
20月	炊き込みご飯/豚肉の味噌漬	米 人参 しめじ 油揚げ 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油 /豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒		エネルギー 519 kcal タンパク質 20.7 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 19.5 g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 煮干し		塩分 2.0 g
21月	おから入りミートローフ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 パン粉 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ おから 豆乳 サラダ油 エリンギ スイートコーン 赤ハブリカ 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉		エネルギー 535 kcal タンパク質 19.7 g
	やみつきビーマン	ビーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	小麦粉	脂質 15.1 g
	じゃがいもの田舎煮	じゃがいも いんげん しらたき 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し		塩分 1.7 g
25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		エネルギー 633 kcal タンパク質 21.2 g
	さつまいものサラダ	さつまいも 玉ねぎ サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード はちみつ	小麦粉	脂質 24.1 g
	人参と竹輪の甘辛煮	人参 竹輪 ごま油 酒 醤油 砂糖 鰹節 煮干し		塩分 1.7 g
26月	豚彩煮	米 豚肉 人参 玉ねぎ しらたき 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 小ねぎ		エネルギー 545 kcal タンパク質 18.8 g
	もやしのツナ和え	もやし きゅうり ツナ 醤油 酢 塩 こしょう ガラスープ ごま油		脂質 18.2 g
	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖		塩分 1.9 g
4年	豚彩煮	米 豚肉 人参 玉ねぎ しらたき 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 小ねぎ		エネルギー 563 kcal タンパク質 19.4 g
	もやしのツナ和え	もやし きゅうり ツナ 醤油 酢 塩 こしょう ガラスープ ごま油		脂質 17.2 g
	味噌汁(さつまいも)	さつまいも 味噌 鰹節 煮干し		塩分 3.1 g
27月	ポークソテー〜カレーソース	米 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 生姜 小麦粉		エネルギー 523 kcal タンパク質 19.3 g
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩 こしょう	小麦粉	脂質 18.0 g
	小松菜ときのこのソテー	小松菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう		塩分 1.2 g
1年	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 サラダ油		エネルギー 520 kcal タンパク質 15.3 g
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩 こしょう	卵	脂質 14.7 g
	りんごゼリー	りんごジュース ゼラチン 砂糖		塩分 0.9 g
28月	チンジャオロースー	米 豚肉 赤ハブリカ 黄ハブリカ ビーマン だけのご 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		エネルギー 520 kcal タンパク質 19.6 g
	さつまいもといんげんの茹麻和え	さつまいも いんげん ごま 砂糖 醤油 味噌		脂質 10.6 g
	ブロッコリーのから揚げ	ブロッコリー 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		塩分 1.2 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
 <お弁当箱の締め時間>3日前の24時までとなります。
 <お弁当箱のキャンセル>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時半までラボ事務局までご連絡ください。