

うぶらぶ通信

10月号 (2023)

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

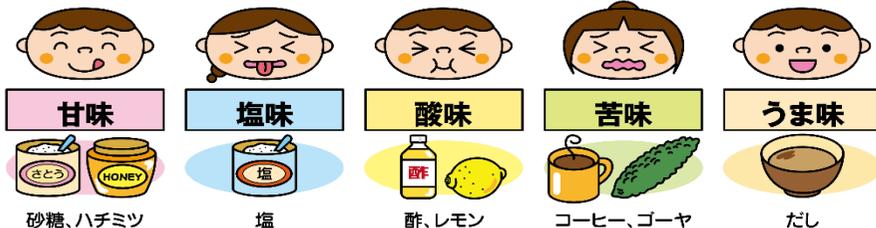
「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが今年は例年になく暑い日が続きました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



よく味わって食べていますか?

皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



お米のおはなし



新米の美味しい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

新米の特徴

①みずみずしさ

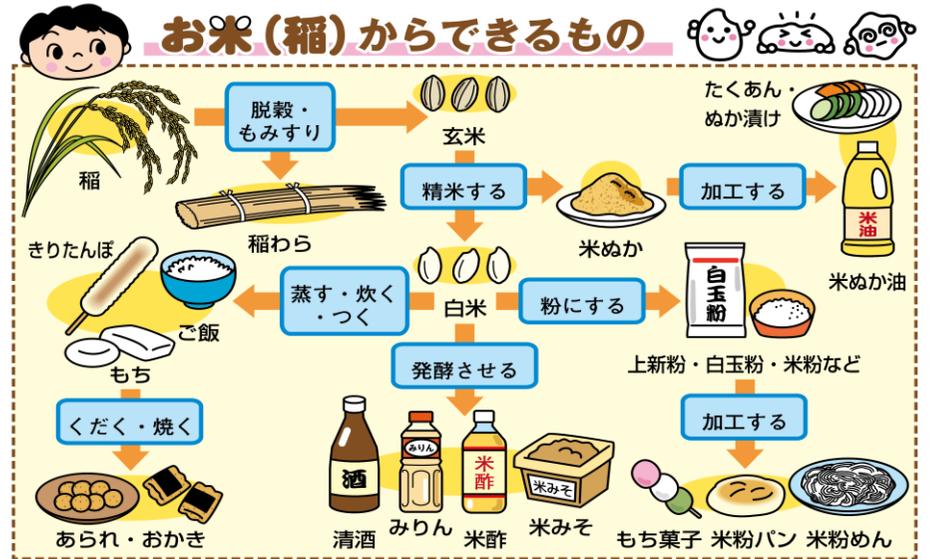
収穫されて間もない新米は、古米に比べ水分が多く、ひとつひとつの粒にみずみずしさがあります。この新米を炊くと、お米がツヤツヤでピカピカ光っています。こうしたみずみずしさが、口の中に入れたときのアツアツとのバランスが最高です。

②粘りがある

お米の約7割以上を占めるデンプン質。新米は豊富に含まれます。水分を含み加熱することで、デンプン質が糊のようになり粘りと旨みを引き出します。また、食べたときに消化がよくなる成分に変化します。もちもちとして粘りがあるのが新米だととてもわかりやすいです。

③香りと風味が豊か

収穫したての新米には、さっぱりとした甘い香りがあります。舌触りもツヤツヤでしっとりとして滑らかです。



9月中旬からカフェテリアのお米も新米で提供しています！お米は安心、安全、おいしさにこだわった、栃木県宇都宮市で生産された減農薬のコシヒカリを使っています。その玄米を7割精米し、七分づき米にして提供しています。ぬかや胚芽を残すことで、鉄分や食物繊維が含まれています。ぜひご賞味ください！



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2023年10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	鶏ときのこのソテー	米 鶏肉 片栗粉 しめじ 長ねぎ にんにく バター サラダ油 醤油 酒 みりん 砂糖	小麦 卵 乳	エネルギー 577 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 19.7 g 塩分 1.3 g
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま		
	マカロニナポリタン	マカロニ 塩 玉ねぎ ビーマン ベーコン サラダ油 オリーブ油 ケチャップ こしょう チーズ		
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 562 kcal タンパク質 17.6 g 脂質 14.5 g
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁		
	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		塩分 1.9 g
4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		エネルギー 542 kcal タンパク質 22.2 g 脂質 21.2 g
	人参とじゃこの炒めサラダ	人参 しらたき ちりめんじゃこ 醤油 酢 ごま油	乳	
	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		塩分 0.8 g
5月	ひじきハンバーグ	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 ひじき 豆腐 サラダ油 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 ブロッコリー サラダ菜	小麦 卵 乳	エネルギー 531 kcal タンパク質 20.3 g 脂質 15.3 g
	人参とコーンのグラッセ	人参 スイートコーン 砂糖 バター		
	粉吹きいも	じゃがいも 塩 パセリ		塩分 0.8 g
5年 かけりランチ	ひじきハンバーグ	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 ひじき 豆腐 サラダ油 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 ブロッコリー サラダ菜	小麦 卵 乳	エネルギー 642 kcal タンパク質 25.5 g 脂質 19.5 g
	人参とコーンのグラッセ	人参 スイートコーン 砂糖 バター		
	スープ(白菜・えのき)	白菜 えのき コンソメ 塩 こしょう		塩分 2.5 g
6月	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 塩		エネルギー 553 kcal タンパク質 19.3 g 脂質 21.2 g
	れんこんサラダ	れんこん 人参 きゅうり スイートコーン マヨネーズ こしょう 塩		
	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		塩分 1.1 g
3年 かけりランチ	ハヤシライス	米 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 塩 こしょう バター 小麦粉 中濃ソース ケチャップ トマト水煮 コンソメ 砂糖	小麦 乳	エネルギー 529 kcal タンパク質 16.5 g 脂質 10.7 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		
	オレンジゼリー	オレンジジュース ゼラチン 砂糖		塩分 1.9 g
11月	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油	小麦 卵 乳	エネルギー 531 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 19.8 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		
	オレンジ	オレンジ		塩分 0.8 g
12月	鶏肉のごま焼き	米 鶏肉 酒 ごま油 醤油 生姜 ごま じゃがいも		エネルギー 511 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 17.4 g
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 砂糖 みりん 醤油		
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油		塩分 1.1 g
13月	豚肉の竜田揚げ	米 豚肉 酒 醤油 みりん 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		エネルギー 608 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 21.7 g
	もやしときゅうりのサラダ	もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油		
	さつまいものきんぴら	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油		塩分 1.3 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
19月	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 ししいたけ 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 521 kcal タンパク質 18.3 g 脂質 17.5 g
	やみつきビーマン	ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		塩分 0.6 g
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご		
20月	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 酒 キャベツ		エネルギー 517 kcal タンパク質 19.7 g 脂質 15.4 g
	干草和え	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 鰹節 煮干し		塩分 1.7 g
23月	ブルコギ	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし たら サラダ油 ごま油 ごま		エネルギー 522 kcal タンパク質 18.9 g 脂質 18.8 g
	厚揚げの旨煮	厚揚げ 豚肉 生姜 ししいたけ 長ねぎ 酒 醤油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 片栗粉 小ねぎ		
	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		塩分 1.2 g
24月	鶏の照り焼き	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉 人参	小麦	エネルギー 539 kcal タンパク質 22.4 g 脂質 17.5 g
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油		
	ほうれん草と小松菜の辛子和え	ほうれん草 小松菜 ごま 醤油 からし		塩分 1.8 g
25月	豚肉の帯広風	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 キャベツ	小麦	エネルギー 466 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 9.7 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		
	なすとパプリカのマリネ	なす ビーマン 赤パプリカ 酢 オリーブ油 塩 こしょう 醤油		塩分 0.8 g
26月	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	小麦 卵 乳	エネルギー 607 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 22.0 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		
	れんこんとピーマンのきんぴら	れんこん ビーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油		塩分 1.3 g
27月	鶏ごぼうの炊き込みご飯/スパニッシュオムレツ	米 鶏肉 ごぼう しめじ 人参 生姜 醤油 酒 砂糖 サラダ油/卵 牛乳 塩 じゃがいも 玉ねぎ こしょう チーズ ケチャップ サラダ油	卵 乳	エネルギー 480 kcal タンパク質 16.2 g 脂質 15.7 g
	ブロッコリーとパプリカのソテー	ブロッコリー 赤パプリカ 塩 こしょう オリーブ油		
	梨	梨		塩分 1.3 g
30月	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 603 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 21.7 g
	かぼちゃのほちみつレーズン煮	かぼちゃ レーズン 醤油 みりん はちみつ		
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ 玉ねぎ ツナ サラダ油 醤油 砂糖 酢 鰹節		塩分 1.0 g
31月	肉野菜炒め	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし オイスターソース 酒 こしょう 塩 ガラスープ ごま油 にんにく 生姜		エネルギー 526 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 19.4 g
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま		
	ぶどう	ぶどう		塩分 0.8 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時までにはラボ事務所までご連絡ください。