

ねあらい

浜松市根洗学園

住所：〒433-8108

浜松市北区根洗町667-1

TEL:053-436-9318

FAX:053-436-9326

学園だより

在籍児 67名(6月30日現在)

◇毎日通園 年長児 22名 年中児 20名
年少児 23名 2歳児 3名◇選択通園 らいおん 33名
フレンズ 13名 子じか 78名

◇親子教室ねあらい 40名

7月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 利用実績確認印 (6月分) 音あそび(きい)	3 避難訓練	4	5 ももみんなのつどい 療育ことばの教室
6	7	8 母親教室	9 三方原幼稚園 親子交流	10 手づくり クラブ	11 小児 神経科相談	12 きい親子合宿 (~13日)
13	14 きい振替休日	15	16 音あそび(もも)	17 食育	18 職員会議 ☎	19 からだあそび教室 療育ことばの教室
20	21 海の日	22	23	24 誕生会	25	26 子じか
27 療育 ことばの 教室	28 みどりスキップ みどりおひさま (~8/1)	29 もも懇談会	30	31		

◎懇談会：29日(火) 13:00~年少児の親御さんを対象に集会室(ぱんだ)で行います。
子どもは通常日課です。

◎三方原幼稚園親子交流：9日(水)に実施します。晴天時は水・泥あそびを行いますので、着替えを持って来てください。雨天時は室内あそびとなりますので、上靴を持って来てください。名札をつけての参加をお願いします。参加を希望される方は7/7(月)までに生活記録表でお知らせください。

◎ももGみんなのつどい、きい親子合宿についての詳細は各グループだよりをご確認ください。

◎手づくりクラブは10:40~11:40に、こあらの部屋で行います。ぜひご参加下さい。

◎おひさま(みどり)は、7月28日(月)から始まります。詳細はグループからお知らせします。

※児童福祉法に関する実績確認印、予定表・報告書の提出日へのご協力をお願いします。

バスの添乗職員に忘れずに提出して下さい。

※カレンダー内の電話マーク☎の日は、職員会議の為、15:30以降、お電話に出られない場合もあります。
ご理解とご協力をお願いします。

《実習》・聖隷クリストファー大学O.T

1名 6/9~8/1(ももG)

・浜松医療福祉専門学校

1名 6/27~7/11(みどりG)

《ボランティア》

・聖隷クリストファー大学 あそびボランティア 4名 毎週水曜日 13時~14:30

・聖隷クリストファー大学 子じかボランティア 第1・3水曜日 15時~17時





母親教室



日時 7月8日(火) 10:10~14:20
場所 集会室(ばんだ)
目標 防災の話を聞いて今後の参考にしよう・リンパマッサージでリフレッシュしよう
日程 10:10~ はじめの会「手あそび、ワンポイント」
10:20~ 縦割りでのお話「休日の過ごし方、おすすめスポット」
10:40~ お母さんのお話
11:00~ 防災の話

講師：山岡美須永さん(災害ボランティアコーディネーター)

12:00~ ランチタイム
12:50~ 職員の話
13:00~ 運動会について
13:30~ リンパマッサージ
14:20~ 感想用紙記入
14:25 終了 片付け

<運動会について>

母親競技の内容を決めたいと思います。事前に
行いたい内容を考えてきてください。

◇今まで行ったものや案として挙がったもの

ダンス・〇×クイズ・ムカデ競争・綱引き・
バトミントンリレー・借り物競争・親子リレー

持ち物 ・防災グッズ用にジャム、果物などの空き瓶や缶1つ(高さ5cm以上ある物、ツナ缶は×です!)
(学園でも20個程用意をしますので、無理に購入せず、ある物で用意をお願いします。)

リンパマッサージオイル代50円、タオル、お弁当、筆記用具、手あそび集

お知らせ ・ランチタイムに工房めいさんによるパン販売があります。ご利用される方はどうぞ☆

・リンパマッサージは首、腕を中心に行いますので、腕の出る汚れても良い服装でお越しください。

その他 ・出欠、登園方法を7月3日(木)までに生活記録表にてお知らせください。

※駐車場、使用教室の調整のため、必ず出欠の連絡をして頂くようお願いします。

・兄弟の託児を午前中のみ行ないます。希望される方は7月3日(木)までにお子さんの年齢も一緒にお知らせ下さい。

持ち物：託児代200円、子どもの名札、お気に入りのおもちゃ、子どもの飲み物

月齢が低いお子さんはタオルケットやお布団をお持ちください。

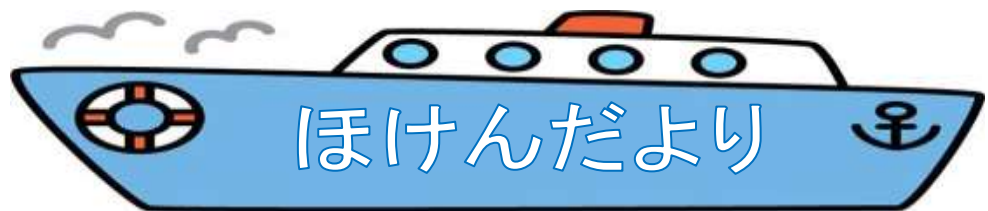
・疑問点などありましたら、グループ担任にお尋ねください。

6月の母親教室の感想

- ・色々な食材を使ってスムージーを作れたのがとても良かったです。自宅では色々な種類を集めるのは大変ですし、自分では思いつかない食材もあったりして「こうしたらおいしいかね」と話をしながら作れたので、アイデアも色々出し合えました。
- ・お話会では、先輩ママたちも困り事をいろんな工夫で乗りきっていることが分かり、自分も頑張っていこうと思いました。同じ悩みを持っている方もいて安心しました。
- ・家でストロー笛を吹いたら子どもが大喜びでした。
- ・スムージーとは…という説明があるとよかったかも。野菜ジュースとは違うものが楽しめてよかった。



グリーンスムージーとは…生の葉野菜を使うことが最大の特徴。葉の部分には美容と健康によいとされるビタミンA、C、E、B群、ミネラル、食物繊維が豊富。つまり、グリーンスムージーを摂ることで、バランスよく効率よく栄養素を摂取できます。
→繊維質が多くとろみがあり満足かんがあるので、ダイエットや美肌に最適!
(スムージーは元々凍らせた野菜、果物を使うシャーベットの様なものだそうです!)
ぜひお家でもお試しください☆



夏の病気に気をつけましょう

夏の子どもがかかりやすい病気を紹介しますので、日頃の健康チェックの参考にして下さい。これからの暑い時期、食欲が減退し、体力が落ちると病気にもかかりやすくなります。水分・栄養・睡眠をたっぷりとり、夏を元気に過ごしましょう。

★ヘルパンギーナ：のどの奥の周辺に水泡ができ、痛くて食事ができなくなります。高い熱がでますが2～3日ぐらいで下がります。

★手足口病：手のひら、足の裏、膝、口の中にも、米粒のような小さな水泡ができます。口の中にたくさん発疹ができると、食べ物がしみて痛がり食事がすすまないこともあります。ウイルスは排泄物の中にたくさんいます。排泄後は十分に手洗いをしましょう。

★プール熱：高い熱、のどの痛み・はれを起こします。同時に結膜炎を併発するのが特徴です。プール以外に、タオルの共有や接触で感染します。

※ いずれも、数日間のうちに自然に治りますが、高熱、吐き気、頭痛の強いとき、不機嫌なときなどは早めに医療機関に受診してください。また、感染症にかかった場合は、学園までお知らせください。登園の可否については医師の診断をもとに、お子さんの健康状態をみて担任までご相談ください。

＜最近の病気の傾向＞

囑託医の先生に最近の病気の傾向を聞きました。

手足口病が市内でも少しずつ出てきています。まだ数名程度ですが、注意が必要です。

嘔吐・下痢が流行しています。引き続き、手洗い・うがいを念入りに行なうようにして下さい。

長時間太陽の熱を浴びたり、気温の高い日に長時間外に出ていたりすると熱中症になりやすくなります。体に熱がこもりやすいお子さんや、体温調節が難しいお子さんは特に気をつけて下さい。熱中症にならない様に、外に出るときにはお子さんの様子を見ながら外に出る時間を短めにし、からだを慣らしていきましょう。また、水分はしっかりと摂取してください。

下記わんぱくキッズクリニックホームページにて熱中症予防についてご覧になってください。

<http://www.wanpaku-kids.net/advice/index.html>



発達支援広場

親子教室ねあらい

1歳～就園前

日 程：1、2、4、8、9、11、15、16、18
22、23、25

ねらい：いろいろな感覚に慣れる
チャレンジできる

活 動：お話し会、どろんこあそび、プール

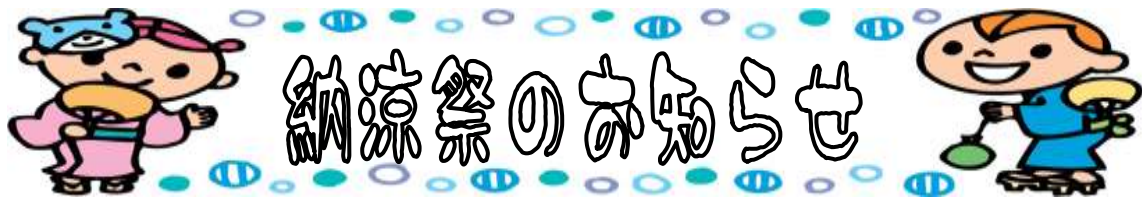
たんぼぼ広場

1歳～就園前

日 程：3、10、17、24、31日
ねらい：友達と楽しくあそぼう

スタッフとお話ししよう

活 動：運動あそび、
お話し会（月1回）



<日時> 平成26年8月30日(土) 16:30~19:30

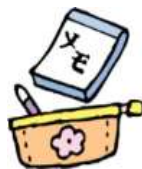
<場所> 根洗学園 中庭、グラウンド(雨天の場合 室内)

- <ねらい>
- ・夏祭りを体験しよう!
 - ・お店屋さんで、お金を払って買い物をしよう!
 - ・花火を見て、盆踊りをし、季節の行事を家族・仲間で楽しむ。
 - ・みんながひとつチャレンジできる納涼祭!

- <内容>
- 16:30~ 開場
模擬店・ゲームコーナー 開店
 - 17:30~ ステージ 開演
 - 18:30~ 盆踊りだよ! 全員集合!!
 - 19:00~ 花火ー三ヶ日赤とんぼ連さんによる手筒花火です★お楽しみに!!
 - 19:30 終了



詳細については、来月号に掲載します!



就学ガイダンス

5月28日に浜松市教育委員会教職員課の石川先生、浅井先生、中林先生をお招きして、就学ガイダンスがおこなわれました。年長児保護者が19名、オブザーバーとして年中児保護者5名、年少児保護者1名、計28名が参加しました。

石川先生からは就学までの流れや、就学先を選択する上での基準、特別支援学校・発達支援学級・普通学級の特徴などを資料を用いてお話していただきました。事前に年長児保護者のみなさんからお寄せいただいた質問事項には「授業を何人でおこなっているのか」「通学バスのルートを知りたい」「学区外の学校を希望している」などがあり、質問への回答も踏まえてお話をしてくださいました。また、「学校へ行くのはお子さんです」「“行ってきます”と元気に出かけ、汗水流して充実した1日を過ごせる場所が見つかるといい」と、お子さんを見つめた学校選択の大切さをお話していただきました。

石川先生のお話を聞いた保護者のみなさんからは、「本人が喜んで行ける所がよい」「まだ迷っているが、子どもに合ったところならいいかな」など、保護者のみなさんからも子ども達に合った学校選択をしたいという思いが聞かれました。



エンゼル号 事故報告とお詫び

5月23日（金）に発生した通園バスの交通事故について、ご利用者保護者皆様には大変なご心配、ご迷惑をおかけいたしました事を心よりお詫び申し上げます。

平成26年5月23日（金）午前9時頃、東コースを走行していたエンゼル号が上島の交差点で交通事故に遭いました。バスは対面する信号機が青色に変わりゆっくりと発進したところ、勢いよく右折してきた対向車に接触した次第です。当時、車内には2名の園児と添乗職員が乗車していました。すぐに整形外科へ通院し診察を受けた所、幸いにも事故による症状は見られず、お子さん達は当日も元気に園で過ごすことができました。

また、東コースバスご利用の皆様におかれましては、26日登園時までには及ぶ送迎にご協力いただきまして誠にありがとうございます。

今回の事故については、お子さんに怪我がなかったことが不幸中の幸いでしたが、今後も利用者皆様が安心して乗車できますように、より一層の安全運転に努めてまいります。



根洗学園 40 周年



創立40周年にあたって ～ 『療育公開劇場』 ～

ねあらい学園は昭和49年に開所し、今年で40周年を迎えました。今まで10周年では記念誌を発行し祝ってきましたが、今年度の40周年は、『ねあらい学園の存在を発信し、知ってもらう。療育で大切にしたいことを地域の人々に知ってもらう。』ことをねらいとして外部の方も巻き込みながら行っていきます。

内容としては、外部の先生を講師として招いて行っている『アート』『音楽あそび』の時間を公開療育として、一緒に見て、感じて、楽しんでいくことを企画して行きます。

又、毎日の療育現場を公開する体験型の園内ワークショップも実施します。毎日の中で意識して取り組んでいるものを参加者に肌で感じてもらう予定です。

公開療育の日程は、後日お知らせをしていきます。又今回の40周年は、療育公開劇場～知る・うごく・わかりあう・創り合う・プロジェクト～として浜松市の事業（みんなのはままつ創造プロジェクト）を活用して実施していきます。よろしくお願いします。



遠足

5月20日（火）に浜松市動物園にて春の遠足が行われました。各グループの様子をお伝えします。

ももグループ

初めての学園行事、そして、初めての動物園という親子も何組かいらっしやる中で、朝はお母さんの後ろに隠れている子や、職員との「おはようタッチ」の時になかなか手を出すことができない姿から、子ども達は緊張している様子が見受けられました。しかし、毎日のお散歩で出発前にしている「エイエイオー！」では、聞きなれた掛け声に笑顔が見られ、子ども達の表情や声を聞いたお母さん達の表情も和らいだことを感じました。“みんなで行動しましょう”のお約束を確認してスタートすると、先頭グループではお母さんが「〇〇ちゃん、姿が見えないけど大丈夫かな？」と心配してくださり、その声を聞いて「〇〇ちゃん、おいでおいで～！！」とお友達を呼ぶ姿が見られ、“集団”を意識している事を感じました。子どもがサルを見ているとお母さんがしゃがんで同じ目線になり「赤ちゃんのおサルさんがいるね」と話しかけたり、タンバリンを鳴らしながらカワウソの方へ子どもを誘導する姿も見られていました。また、みんなと一緒にルートではなく自分の好きな所に行きたいお友達に「一緒につなごう」と手をとって、お母さんを含めて4人で手を繋ぐことで歩き続けられる場面も見られました。参加された20家族がひとかたまりに丸くなってお弁当を食べ、「〇〇くん、沢山歩けるようになったね！」「お弁当を座って食べ続けられた！」「食後にしゃぼん玉でお友達と一緒にあそべた！」など、それぞれの「できた！」を聞くことが出来ました。



きいグループ

遠足に向けてお母さん方からは「手をつないでしっかり歩く」「動物を見る」「動物に興味を持つ」等、目標を伺い当日を迎えました。「子どもにリュックを背負わせて今日は頑張ります！」と意気込みをもち参加される方もいました。「カンガルーだね」「大きな鳥さんだよ」等子どもの視線が向くよう指さしや声かけで伝えることや、走り出そうとする子どもに、「手をつないでいくよ」とペースを合わせて歩くことを丁寧に伝えながら子どもと関わり合う姿が印象的でした。子どもと楽しみたい気持ちやチャレンジしようとする気持ちが伝わってきました。暑さが増す中でしたが、次に見る動物やお弁当を励みにフラワーパークまで頑張り歩き続けることができました。お弁当後は、元気も復活！鯉の池まで元気に歩き、お母さん方からは、「こんなに近かった？！」と昨年と比べての子どもの成長を感じている場面もありました。今後も散歩で歩く力を積み重ねていきたいと思います。

みどりグループ

今回の春の遠足は、「親子で手をつないで歩く」「友達のペースに合わせて歩く」「動物を見る／動物に触れる」という3点を目標に園内を散策しました。出発時は、どの子もお父さん、お母さんと笑顔で歩き出す姿が見られましたが、集合写真を撮って再出発した辺りからだんだん疲れが出始め、お腹もすいてくると、手をつないで歩くことを嫌がる子もいました。また、自動販売機や売店など誘惑に負けそうになることもありましたが、そんな時は、水筒のお茶を飲んで一休みしたり、地図を見ながら「次はペンギンさんに会いに行くよ」「ヤギさんとあそぼうね」などと次に行く場所をお家の人と確認し、目的を明確にすることで歩くことができましたね。ふれあい広場では、ヤギやヒツジにゆっくりと近づいておしりを触る子、「メェ～！！」と迫力のある鳴き声に驚く子、ヤギやヒツジの近くに行くことを怖がり、柵の外から見る子などの姿が見られました。「2年前と比べて、歩くスピードが速くなったねえ」という声がお母さんから聞かれ、疲れても最後まで自分で歩ききることができましたね。「さすが！年長さん！」と、子ども達一人ひとりの成長を感じることができました。これからも、友達や先生と一緒に長距離散歩やプールなど、様々なことにチャレンジしていきます。

ももグループ

父親参観

初めての父親参観では、主活動としてお父さんと一緒にダンボールトンネル作りをしました。子ども達が上手くガムテープを切れないでいると切りやすい様に少し切り目をつけてあげるお父さんがいたり、「ペタンコ」のリズムに合わせテープを貼りつけトンネル作りを手伝ってくれる姿が見られました。活動を行う中でうまくできない時に、職員がお父さんの前で「ここにはろう」と貼る場所を指で示し具体的に伝えているとお父さんもすぐに実践してくれる方がいました。具体的な方法を伝える事でお父さんも「こうやれば出来るんだ」と発見することができました。



きいグループ

当日のメイン活動は段ボールトンネルづくり！最初はお父さんたちが一生懸命段ボールをつなげる中、子どもたちはどんどん作りかけのトンネルをくぐってあそび始めていました。しかし、真剣なお父さんの様子を見て、覗き込む子がだんだん増え、お手伝いをする子がだんだん増え…装飾をする時には、親子で並んでクレヨンを持ち子どもの好きな絵を描いていたりカッターで窓を開けて「おーい！〇〇！」とお父さんがわが子を呼んだり、そんな親子でのかかわりを楽しむ姿が見られました。長いトンネルが完成し、体を思い切り使ってあそぶ子どもを見て、微笑むお父さん達からは「うちでもやってみようかな」「去年よりもお手伝いが上手になってました」等の声がきけました。



みどりグループ

父親参観当日の朝、お父さんと手を繋いで登園してくる子どもは、いつもよりも足どりが軽く、嬉しそうに笑いながら教室に向かってきました。朝の会でお父さん方から今日 1 日の目標をお聞きすると、「今年はトンネルを作るときにお手伝いもしてほしい」といった“お手伝い”という役割を意識するお父さん、また「去年はここまでできたから、今年はここまでできてほしい」など回数を積んだ年長さんとしての目標を掲げるお父さんが多く、お父さん自身も年長さんとしての実感を感じられているようでした。トンネルの作成過程では、「トンネルを繋げていきましょう！」とお父さん同士で次々と協力し合い、トンネルが完成すると「その窓良いですね！」と子どもの視点に立ってお話しているお父さんたちの姿も見られました。





平成 26年 7月の予定献立表



日	曜	献立名	献立名	主要材料	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g 食塩 g
1	火	きのご飯 鯖の塩焼き ドーナッツ	味噌汁 豆ひじき煮 ラブミー	胚芽米 人参 しめじ えのき 椎茸 竹輪 なす 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 味噌 鯖 ひじき 大豆 ゴマ油	558 19.5 13.9 2.3
2	水	ご飯(味付け海苔) 生揚げのそぼろ煮 パピオアイス	おでん スティック野菜 牛乳ラブ	胚芽米 味付け海苔 生揚げ 豚挽き肉 えのき 人参 玉ねぎ グリンピース でん粉 大根 竹輪 こんにゃく 昆布 うずら卵 胡瓜 アスパラガス マヨネーズ	574 20.1 19.9 2
3	木	食パン 鮭フライ(タルタルソース) バナナ	コンソメスープ キャベツ千切り ミニトマト アシドミルク	パン 苺ジャム 玉ねぎ 人参 コーン ハム じゃが芋 パセリ 鮭 小麦粉 パン粉 卵 ケチャップ ウスターソース マヨネーズ キャベツ ミニトマト バナナ	531 16.7 19.1 1.9
4	金	ご飯 豚肉の味噌焼き 牛乳寒(ジャム)	けんちん汁 野菜のごまマヨ和え 野菜ジュース	胚芽米 大根 椎茸 ごぼう 油揚げ 竹輪 豚ロース肉 味噌 ごま さやいんげん れんこん 人参 マヨネーズ 牛乳 寒天 ブルーベリージャム	517 15.8 17 1.6
7	月	わかめご飯 鶏の唐揚げ 星せんべい	そうめん汁 ツナサラダ 牛乳	胚芽米 わかめ オクラ 人参 そうめん 鶏もも肉 生姜 パプリカ 胡瓜 レタス ツナ ドレッシング	535 16.1 19.8 2.1
8	火	夏野菜カレー フレンチサラダ カルピスゼリー	かき玉汁 幼児牛乳	胚芽米 じゃが芋 パプリカ 鶏もも肉 玉ねぎ なす 脱脂粉乳 カレールウ わかめ えのき 卵 レタス 胡瓜 トマト りんご コーン ドレッシング カルピス 寒天	552 18.5 16.5 2.5
9	水	冷やしラーメン ホイコーロー きなこもち	ゆで卵 ジョア	中華麺 焼豚 しなちく ねぎ ラーメンスープ キャベツ 胡瓜 人参 豚ばら肉 味噌 卵 もち米 きな粉	490 19.2 14.8 1.6
10	木	ご飯(納豆) 筑前煮 ヨーグルト	味噌汁 干種和え 牛乳	胚芽米 納豆 キャベツ じゃが芋 人参 味噌 ごぼう れんこん 竹輪 椎茸 さやえんどう ホウレン草 もやし ハム 胡瓜	488 17.8 8.4 1.8
11	金	ロールパン キッシュ ミックスフルーツ	キャベツのスープ カニサラダ のむヨーグルト	パン 苺ジャム 玉ねぎ 人参 キャベツ ウインナー パセリ 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ パプリカ バター 牛乳 生クリーム カニ カニかまぼこ 胡瓜 レタス トマト ドレッシング パイン もも みかん	489 16.7 17.7 2.3
14	月	ご飯(きな粉ふりかけ) 麻婆豆腐 プリン	コンソメスープ ひじきのナムル 牛乳ラブ	胚芽米 きな粉 ごま 青海苔 豆腐 豚挽き肉 人参 にら 生姜 味噌 でん粉 ゴマ油 コーン 椎茸 卵 ねぎ ひじき もやし 胡瓜 ドレッシング	529 19.2 15.3 1.6
15	火	ホットドッグ 冷しゃぶサラダ スイカ	ワンタンスープ イチゴ牛乳	パン ウインナー ケチャップ 豚ばら肉 生姜 キャベツ パプリカ ごま ドレッシング 椎茸 白ねぎ 人参 パセリ スイカ	467 14.6 20.8 1.7
16	水	ご飯 すき焼き風煮 もちもちパン	なめこ汁 枝豆 野菜ジュース	胚芽米 人参 豚ばら肉 白ねぎ 白菜 焼き豆腐 しらたき えのき 椎茸 豆腐 わかめ ねぎ なめこ ふ 味噌 枝豆 白玉粉 牛乳 チーズ	521 15.5 13.5 1.5
17	木	麺バイキング バーベキュー ウエハース	サラダ のむヨーグルト	うどん 中華麺 そうめん ねぎ なんと 鯉つゆ ラーメンスープ コーン ピーマン なす ウインナー 魚肉ソーセージ トマト 胡瓜	473 17.8 13 2.3
18	金	ご飯 親子煮 バナナ	味噌汁 昆布と大豆サラダ 牛乳	胚芽米 豆腐 わかめ ねぎ 人参 ふ 味噌 鶏もも肉 玉ねぎ しめじ さやえんどう 卵 大豆 キャベツ 塩昆布 マヨネーズ ごま バナナ	560 21.4 17.8 2.2
22	火	ご飯(ふりかけ) 鯖の竜田揚げ ヨーグルト	清汁 春雨の和え物 野菜ジュース	胚芽米 ふりかけ 鯖 生姜 でん粉 豆腐 ホウレン草 春雨 トマト 胡瓜 コーン ごま油 ドレッシング	506 18.5 12.4 1.7
23	水	ロールパン ポークビーンズ ぶどう	コーンチャウダー ひじきサラダ アシドミルク	パン 苺ジャム じゃが芋 大豆 豚ばら肉 玉ねぎ パプリカ ケチャップ ウスターソース コーン マッシュルーム 人参 パセリ 牛乳 ベーコン でん粉 胡瓜 レタス ツナ ひじき ドレッシング ぶどう	483 11.5 15.5 2.1
24	木	ご飯 キャベツメンチカツ ミニケーキ	中華スープ スティック胡瓜 ミニトマト 幼児牛乳	胚芽米 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 脱脂粉乳 卵 パン粉 ケチャップ 椎茸 えのき ハム ねぎ ゴマ油 胡瓜 ミニトマト カステラ 生クリーム みかん さくらんぼ チョコ	619 20.2 19.9 1.3
25	金	ご飯(しらす) エビフライ にんじんゼリー	さつま芋のスープ 小松菜胡麻和え 牛乳ラブ	胚芽米 しらす干し さつま芋 白菜 人参 ベーコン パセリ 海老 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ ウスターソース 小松菜 竹輪 ごま オレンジジュース 寒天 生クリーム	545 20.4 15.9 2.3
28	月	黒糖パン 鮭ムニエル(カレー) スイカ	ミネストローネ 野菜ソテー フライドポテト ジョア	パン 苺ジャム ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 なす トマト マカロニ 鮭 小麦粉 バター パセリ カレー粉 チーズ キャベツ コーン グリンピース オリーブ油 フライドポテト スイカ	536 18.3 22.7 1.7
29	火	ドライカレー ツナサラダ アイスクリーム	冬瓜スープ ミニトマト 牛乳	胚芽米 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ カレー粉 パセリ 冬瓜 ベーコン パプリカ 胡瓜 レタス ツナ ドレッシング ミニトマト	558 18.1 18 1.5
30	水	ご飯(味付け海苔) 八宝菜 Caせんべい	わかめスープ ゆで卵 ゆでとうもろこし ラブミー	胚芽米 味付け海苔 わかめ 卵 豚ばら肉 海老 イカ カニかまぼこ 白菜 人参 筍 椎茸 生姜 ゴマ油 さやえんどう うずら卵 でん粉 コーン	543 19.2 16 1.5
31	木	焼きそば ささみと大豆サラダ キャロット蒸パン	きのこスープ 牛乳	中華麺 豚ばら肉 人参 ピーマン キャベツ 桜海老 ウスターソース 花かつお 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸 ベーコン 大豆 トマト 胡瓜 鶏ささ身 コーン ごま マヨネーズ 小麦粉 人参ジュース 卵 バター	519 21.1 16.4 2.2

暑い夏をのりきろう！



暑いこの時期は、じっとしていても汗をかきます。
汗は、体の表面から熱を逃がして、体温を調整してくれているのです。
もし、体内の水分が足りずに汗が出なかったら、体温が下がらなくなります。
この脱水の状態が、悪化すると熱中症にかかります。
早め、早めの水分補給で、脱水を予防しましょう。
冷たくて甘いジュースはかえってのどがかわいてしまいます。
お茶や水を飲むと良いでしょう。

のどがかわく前に、
早めの水分補給を
しよう！