

# ねあらい 学園だより

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

在籍児 73名(10月24日現在)  
◇毎日通園 年長児24名 年中児20名  
年少児26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86名  
◇親子教室ねあらい 53名

## 11月の行事予定



| 日            | 月          | 火                                | 水                                             | 木                   | 金                                   | 土                  |
|--------------|------------|----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|--------------------|
|              |            |                                  |                                               |                     |                                     | 1                  |
| 2            | 3<br>文化の日  | 4<br>親の会役員会<br>利用実績確認印<br>(10月分) | 5<br>公開療育                                     | 6                   | 7<br>小児神経科相談                        | 8<br>青空クラブ         |
| 9            | 10<br>来園交流 | 11<br>母親教室<br>小児神経科相談            | 12<br>公開療育<br>音あそび(みどり)                       | 13<br>手作りクラブ<br>七五三 | 14                                  | 15<br>子じか          |
| 16           | 17         | 18                               | 19<br>キラキラ発表会<br>ステージ練習                       | 20<br>公開療育<br>食育    | 21<br>職員会議☎                         | 22<br>からだあそび<br>教室 |
| 23<br>勤労感謝の日 | 24<br>振替休日 | 25<br>スキップ(もも)                   | 26<br>スキップ(きい)<br>懇談会(きい)<br>音あそび(もも)<br>歯科検診 | 27<br>スキップ<br>(みどり) | 28<br>誕生会<br>10月利用実績報告<br>12月利用実績提出 | 29<br>からだあそび<br>教室 |
| 30           |            |                                  |                                               |                     |                                     |                    |

※11月19日、12月1日・8日にキラキラ発表会のステージ練習を「みをつくし文化センター」(浜松市北区細江町気賀369)で行います。バスで直接会場に向かいますので、車登園の方は10時20分までに直接会場に送ってきてください。場所が分からない方はグループ職員まで連絡をお願いします。ご協力よろしくお願いします。

※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。

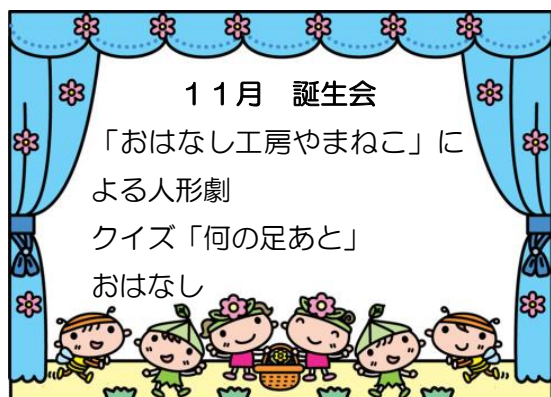
バスの添乗職員に忘れずに提出して下さい。

※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、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。

◇手づくりクラブは10:40~11:40まで、こあらの部屋で行います。

<実習・ボランティア>

- ・10/27~12/19 聖隷クリストファー大学 作業療法学生 1名(みどりグループ)
- ・10/16~12/18 聖隷クリストファー大学 社会福祉学部インターシップ実習4名(もも2名きい1名みどり1名)  
毎週木曜日 13:00~17:00
- ・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 13:00~14:30
- ・聖隷クリストファー大学 子じか、フレンズボランティア 第1・3水曜日 15:00~17:00



# 母親教室

日時 11月11日(火) 10:10~14:20

場所 集会室(ぱんだ)

目標 発達支援級について話しを聞こう・発表会の練習を通して交流を深めよう

日程 10:10~ はじめの会「手あそび、ワンポイント」

10:40~ お母さんの話

11:00~ 発達支援学級の話「発達支援学級はどんな所？」

講師：浜松市立三方原学校 小林先生

12:00~ ランチタイム

13:00~ 職員の話

13:15~ キラキラ発表会練習

14:15~ 感想用紙記入

14:20 終了

持ち物 ・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☆

その他 ・出欠、登園方法を10月31日(金)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いたします。

・兄弟の託児を午前中のみ行ないます。希望される方は10月31日(金)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。

～口の中の仕組み～  
「歯磨き、嫌がらずにできていますか？」  
※10月の予定でしたが入れ替えさせていただきます。

## ☆発表会について☆

各グループ予算を500円とっていますので、材料等購入が必要な場合は担当(小野な)に相談の上、購入を検討していきます。また、学園で用意できるものもありますのでご相談ください。

## 10月の母親教室の感想

- ・特別支援学校の先生のお話は写真も多く具体的にイメージできました。まだ先の事だと思っていたけどこれからまた色々考えなければならぬなと実感しました。
- ・特別支援学校と支援級の両方を知っている人のお話が聞いてみたい。
- ・お母さんの話で自分の子と似たような境遇の子がいて参考になりました。
- ・下の子が心配になる気持ち、すごく共感できました。

## 発達支援広場

### 親子教室ねあらい

1歳～就園前

日程：4・5・7・10・11・12・14  
17・18・19・21・25・26  
28日

ねらい：チャレンジできる、流れに慣れる  
活動：おやつ作り「焼き芋」、どんぐり拾い  
毛布そりあそび

### たんぽぽ広場

1歳～就園前

日程：6・13・20・27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、音楽あそび  
お話会(月1回)



## インフルエンザの予防接種はお済みですか？

秋がだんだん深まってきました。

気温が下がり始めたこれからの季節は、インフルエンザに要注意です。

インフルエンザの予防には、ワクチン接種が効果的です。予防接種をしたのにインフルエンザにかかったから効果はあるの？等言われますが、

かからないためではなく、**脳症や髄膜炎などの重篤化を起こさないために**予防接種は必要です。

免疫の少ない子どもたちは、2回の接種が必要になります。1回目を打ち、1ヶ月間隔を開けて2回目を打ちます。ワクチンの効果持続は5ヶ月！流行する12月～3月に合わせて、12月第1週までに2回目の接種を終了することが理想的です。

1回の接種にかかる費用は¥3,000程度。費用は病院によって異なるため、かかりつけのお医者さんに確認をしてみてください。



## 【最近の病気の傾向～嘱託医に聞きました～】

咳・鼻水の症状で受診をするお子さんが多いです。季節も変わり、朝晩冷え込むので、その日の気温にあった服装をして、お子さんの体調管理を行なって下さい。

またRSウイルスによる風邪と診断されるお子さんが出ています。症状としては、急な高熱と咳がひどく出ることです。年齢が低いお子さんや心疾患のあるお子さんは重篤化しやすいので注意してください。

※感染防止のためには…

- ・手洗いうがいをこまめに行う
- ・十分な睡眠をとる
- ・しっかりご飯を食べ十分な栄養をとる



第2回目の青空クッキングクラブは、浜名湖ガーデンパークの散策を行います。家族やボランティアさんとお散歩をしたり、おやつを食べて楽しい一日を過ごしましょう。  
詳細については後日、参加者に案内を配布します。

日時 平成26年11月8日（土）9：30～11：30

場所 浜名湖ガーデンパーク（雨天時 根洗学園）

持ち物 リュック、水筒、飲み物、帽子、着替え等、その他必要と思われるもの

※当日は歩きやすい服装でお越し下さい。

※雨天時：学園の活動となります。9：30集合 『あそびの部屋であそぼう。』

教室が、絵の具あそび、粘土あそび、サーキット、魚釣り等いろいろなスペースに変身します。お気に入りのスペースで家族で楽しくあそびましょう！







# 運動会



## ももグループ

初めての運動会！

入場行進では、友達と手をつなぎ「1、2、1、2…」とリズムを刻みながら歩く子やお母さんと離れたことが悲しくて泣きながら登場する友達でした。

グループ競技、29名が横一列に並び登場！スタートの合図と共に繋いだ手を離さず前に進むことができました。巧技台くぐりでは試行錯誤しながら頭を下げ身体を小さくして、くぐったり、平均台渡りでは来た子ども達から順番に並び渡る姿が見られました。競技の最後は全員、先生とのタッチで終わることができました。



## きいグループ

ラーメンをテーマにした競技、各シーンの練習から本番までの様子を紹介します！

### スープチーム

マットの上でワニ泳ぎ！腕の力を使って体を滑らせます。練習時、ハイハイになる子もいましたが、ワニが歩く♪の歌をうたうと足を伸ばしてバッチリワニのポーズを決めていました。

### なるとチーム

でんぐり返し&ごろごろ！マットの上からとびでていた子も、線の中だよと目印を伝えるとしっかりマットの上で行えるようになりました。

### めんチーム

ネットくぐり！絡まりそうになるのを手でかき分けながら四つ這いの姿勢やし্যাがみながら進みました。立ち止まってしまう子は、ネットを上を上げゆとりを作ると進みやすいようでした。

### めんまチーム

三段とび！ハードルに足をかけて飛び降りる子や、怖がる子も「ぎゅーっぴょん！」と先生の見本を真似たり、手で支えてもらったりしてタイミングをつかんでいきました。

### たまごチーム

大玉転がし！そっと転がす子や大玉の上に身体を乗せながら進む子がいました。先の平均台を示すと、方向を見ながら進む姿が見られました。



ラーメンと友達大好きなきいグループの発表はいかがでしたか？衣装の作成・当日の応援・競技の参加などご協力ありがとうございました。

## みどりグループ

学園生活最後の運動会！入場行進は、何度も練習を積み重ねてきたため、職員と手をつなぐ子とお友達同士で手をつなぐ子、気持ちが崩れても「ここだけは頑張ろう」とポイントを決めて歩く子、大勢の観客を目の前に緊張して、練習通りの力が発揮できなくても暑い中その場にいられ参加できた子、一人ひとり頑張る姿が表れていました。

徒競走では、3学年の中で最も距離が長いコースに挑戦です。コーナーを曲がる時、大好きな築山方面へ走ってしまう子もいるかなと、職員は予想していましたが、そんな心配はよそに、全員コーナーを曲がりゴールできました。ゴールテープを切った後は、ゴールで待ち構えていたお母さんや職員とタッチをしたり抱擁を交わしました。

グループ競技では「お友達と一緒に、一つのことを成し遂げる」のねらいの基、2～5人一組で『台風の目』に挑みました。目的地に向かう途中で棒から手が離れてしまう子もいましたが、他のお友達がその場に立ち止まり、お友達が再び棒を握るまで待っている姿が見られました。

たくさんのあたたかい応援、ありがとうございました。

## 前期終業式・後期始業式

9月30日に前期終業式・後期始業式を行いました。

まずは前期皆勤賞授与を行いました。2名の子が、前期1日も休まずに登園しました。名前を呼ばれると嬉しそうな顔をして前に出てきました。どの子も賞状をしっかりと両手で受け取ることができました。そして今年の頑張りカードは、みんなの笑顔やがんばっている姿の写真と職員からのメッセージが貼ってあるお船のカードです。グループの代表の子は前に出て来て、台の上に乗し、「気をつけ、ピッ」というと両手を太ももへつけて背筋を伸ばす子、早く欲しいと手を伸ばす子がいました。菊地先生が「〇〇ができるようになったんだって！」と写真をみんなに見せると、照れくさそうな顔や誇らしげな顔をしていました。

最後に、後期はどんなことをするのかを子ども達がイメージできるように、職員による劇やペープサートで1ヶ月毎に紹介していきました。子ども達が一番びっくりしていたのは、おもちゃの紹介でした。「よいしょ」の掛け声に合わせて、おもちに見立てた白い布をきねでつき、振り上げると「びよーん」とおもちが伸びたところに、子どもたちは興味津々でした。

後期も行事を通して季節を感じる体験をしていきます。実際、どのような体験をしたのか、どんな様子だったのか、またお伝えしていきます。

## 前期の報告・後期の目標

### ももグループ

初めて家族の方と離れての生活となった入園時、お母さんと別れて泣いていた子、お友達と一緒におもちゃを使うことが苦手で泣けていた子、お部屋に入ることが難しかった子ども達でしたが、今では学園生活に慣れてリズムをつかみ、それぞれの“好き”を見つけ、職員やお友達との関わりを楽しんでいる姿がみられるようになりました。登園すると「今日はAくん来てる〜？」とお友達に会える事を楽しみにしている姿もありますし、ゆっくりだけれど先生と一緒に歌や盆踊り・触れ合い遊びを楽しむ姿も見られています。子ども同士の関わりや職員からの働きかけに応じられる力もついてきました。

生活面では、お着替えの時に自分から着替えの籠を職員の方へ持っていったり、給食のデザートジュースについているストローを、「う〜ん！」と少し怒れながらも自分であげようとしたりと、自分でやろうとする気持ちが強くなったことを感じます。まだうまく食べられない子ども達も職員と一緒にやる中で、自分で自分の体を動かして道具を操作する様子も見られ、後期では「自分でできる！」が増えていく印象を持っています。後期も“自分で出来た！”の経験を積み重ねることを大切にしていきます。

コミュニケーション面では友達との追いかけて、手つなぎ、まねっこあそびなど、友達と一緒に活動する姿が多くみられるようになりました。「自分でやる」としっかり職員に伝えたり、「〜こうしようか」と職員が誘っても「いや」と顔をそむけて表現するなど子ども達の思いの強さも見られてきました。友達や先生とのやりとりのなかで、気持ちの切り替えや折り合いのつけ方などを意識して関われるよう、支援していきます。

また、当番活動など自分が役割を持つ活動も取り入れていきます。後期は、個に合わせた働きかけを大事にして、スモールステップで取り組んでいきます。



### きいグループ

進級当初は、新たな教室や職員など環境の変化に緊張した表情を見せていた子ども達でしたが、半年が過ぎ、朝バスから降りると、お友達と自然と手つなぎをして歩く姿や「おはよう」と元気な挨拶が聞かれるようになってきました。食事面では、苦手な物をチャレンジできるごとに「すごいね！！」と職員が伝えているのを聞いて、「〜くん（ちゃん）すごーい！」とお友達を褒めることや、「〜くん（ちゃん）、見ててね」とお友達に見てもらってチャレンジできる姿も見られます。あちこちテーブルから「すごい！」の声とともに拍手が沸き起こり、子どもたちの頑張ろうとする気持ちや自信につながっていることを感じます。あそびの場面では、友達が絵本を読み始めると隣に座り一緒に見る子、友達が笑うとつられて笑い合う姿や「一緒にあそぼう」と誘いかけて行く子、リズムあそびをし始めると、職員の歌に合わせて身体を揺らしてリズムをとる子や職員の目の前に来て元気に身体を動かす子等、人と関わり合い一緒にあそぶことが増えてきました。後期は、電車ごっこやおしくらまんじゅう、造形で一つの作品をみんなで作る等、設定あそびを組み入れながら友達と同じ物であそぶことや、やりとりをしてあそぶ時間を積み重ねていきたいと考えています。今年度のテーマである、『できるの笑顔・できたの笑顔〜じっくり、しっかりみつめよう』をもとに、後期も子ども達の「〜してみたい」「〜してみよう」の気持ちを大切に、『できた』につながるよう見守ること、一緒に取り組む時間を重ねていきます。



## みどりグループ

みどりグループになり、“廊下に出てタオルをかける”ことや、“立ってあいさつをする”などの変化がありました。タオルかけは自分のマークと見慣れたフックがあることで、すぐにタオルをかける場所を理解できたようです。立ってあいさつをすることに関しては、当初は職員やお当番さんの「立ちましょう」という声かけがあっても、座ったままの子がいたり、立ち上がるとすぐに椅子の前を離れてしまう子がありました。しかし、座ったままの子は職員やお友達から背中をそっと押されることで立つことができるようになり、椅子から離れてしまう子には、立ってからすぐに「気をつけ」と声をかけて姿勢をつくることで、椅子の前であいさつができるようになりました。

また、お友達のことが更に好きになった様子もうかがえます。給食でのチャレンジを職員と一緒に見守ったり褒める姿、好きなお友達と追いかけてっこをする姿、向かい合って抱き合う姿、お友達の落し物を届ける姿、運動会のグループ競技で隣のお友達を見ながら進む姿。学園生活の随所にお友達を気遣ったり、関わりあう子ども達の姿がみられます。

これからは職員のお手伝いやたてわり活動での他グループの子との関わりの中で、「すごいね」「ありがとう」と認められる経験、「楽しいね」と思いを共感する経験を重ね、“いつでも、どこでも、だれとでも”自分の力が発揮することにつなげていきます。



## ありがとうございました



- ・三方原りんご園さんからりんごジュースをいただきました。

このりんごジュースは朝絞りたて、果汁100%です。

給食の時間に飲みましたが、子どもたちは「おいしいー」「おかわり、ちょうだい！」「ありがとう！！」とうれしそうに飲んでいました。

- ・根洗町の梨農家さんから梨をいただきました。

大きな梨に子どもたちは「大きい！！」「すごい！！」と興味津々な様子でした。職員が梨を切ると、大きいものを選ぶ子や「おかわり、ちょうだい！」と言う子がありました。

どちらもおいしかったです！！ありがとうございました。





平成 26年

## 11月の予定献立表



| 日  | 曜 | 献立名                               | 主要材料                         | 熱量 kcal                                                                                                               | 蛋白質 g | 脂肪 g | 食塩 g     |
|----|---|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|----------|
| 4  | 火 | ホットドッグ<br>鮭ムニエル<br>バナナ            | コーンスープ<br>カニサラダ<br>牛乳ラブ      | ロールパン ウインナー ケチャップ 鮭 バター 小麦粉<br>コーン 椎茸 人参 卵 ねぎ でん粉 カニかまぼこ カニ 胡瓜<br>レタス トマト パプリカ ドレッシング バナナ                             | 487   | 20.8 | 22.8 2.4 |
| 5  | 水 | ご飯<br>ヒレカツ<br>ビスコ                 | 味噌汁<br>小松菜胡麻和え<br>幼児牛乳       | 胚芽米 豚ヒレ肉 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ ウスターソース<br>豆腐 わかめ ねぎ 人参 ふ 味噌 小松菜 竹輪 ごま                                                       | 536   | 22.8 | 15.6 1.8 |
| 6  | 木 | ご飯<br>八宝菜<br>ミルクプリン               | おでん<br>粉ふきいも<br>牛乳           | 胚芽米 豚ばら肉 海老 イカ カニかまぼこ 白菜 人参 筍 椎茸 生姜<br>さやえんどう うずら卵 でん粉 大根 竹輪 こんにやく 昆布 じゃがいも                                           | 584   | 21.8 | 17.8 1.9 |
| 7  | 金 | ご飯(味付け海苔)<br>里芋と厚揚げの煮物<br>キウイフルーツ | ゴマ味噌汁<br>ゆで卵<br>ラブミー         | 胚芽米 味付け海苔 里芋 生揚げ さやいんげん 椎茸 人参 ゴマ油<br>大根 さつま芋 しめじ 白ねぎ さやえんどう こんにやく 豚ばら肉 ごま 味噌<br>卵 キウイフルーツ                             | 481   | 14.4 | 9.7 1.4  |
| 10 | 月 | 食パン<br>魚のカレー揚げ<br>プリン             | コーンチャウダー<br>マカロニサラダ<br>牛乳    | 食パン 梅ジャム 白身魚 カレー粉 でん粉<br>玉ねぎ コーン マッシュルーム 人参 ベーコン パセリ<br>マカロニ 胡瓜 ハム レタス マヨネーズ                                          | 568   | 23   | 24.7 2.1 |
| 11 | 火 | ご飯<br>親子煮<br>りんご                  | 味噌汁<br>ひじきサラダ<br>アシドミルク      | 胚芽米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 しめじ さやえんどう 卵<br>大根 油揚げ 味噌 パプリカ 胡瓜 レタス ひじき ツナ ドレッシング<br>りんご                                            | 532   | 16.7 | 12.2 2   |
| 12 | 水 | ご飯<br>豚肉の味噌焼き<br>ヨーグルト            | けんちん汁<br>おからサラダ<br>牛乳ラブ      | 胚芽米 豚ロース肉 ごま 味噌 大根 椎茸 ごぼう 油揚げ 竹輪<br>ブロッコリー おから ハム マヨネーズ                                                               | 570   | 22.2 | 19.5 2.3 |
| 13 | 木 | ご飯(きなこふりかけ)<br>鯖の竜田揚げ<br>Caせんべい   | 中華スープ<br>いんげんの胡麻和え<br>ジョア    | 胚芽米 きな粉 ごま 青海苔 鯖 生姜 でん粉<br>人参 椎茸 えのき 玉ねぎ ハム 卵 ゴマ油<br>さやいんげん 竹輪                                                        | 560   | 18.8 | 15.5 2   |
| 14 | 金 | そばろご飯<br>豆ひじき煮<br>星せんべい           | もやしスープ<br>南瓜のおかか煮<br>野菜ジュース  | 胚芽米 卵 鶏挽肉 ひじき 油揚げ 大豆 竹輪 人参<br>もやし ベーコン パセリ 南瓜 花かつお                                                                    | 469   | 17.5 | 9.4 2    |
| 17 | 月 | チキンカレー<br>胡瓜のナムル<br>みかん           | 野菜スープ<br>ミニマト<br>牛乳          | 胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏もも肉 コーン カレールウ 脱脂粉乳<br>キャベツ ねぎ 胡瓜 わかめ ごま ゴマ油<br>ミニマト みかん                                             | 572   | 17.3 | 17.9 2.3 |
| 18 | 火 | あんかけうどん<br>ホウレン草胡麻和え<br>ドーナツ      | 芋天ぷら<br>アシドミルク               | うどん 白ねぎ 人参 えのき 竹輪 鶏むね肉 油揚げ 卵 でん粉<br>ホウレン草 キャベツ ごま さつま芋 小麦粉                                                            | 515   | 16.5 | 12.5 2   |
| 19 | 水 | さつま芋ご飯<br>花ショウマイ<br>ウエハース         | わかめスープ<br>ゆで野菜<br>幼児牛乳       | 胚芽米 さつま芋 豚挽き肉 生姜 玉ねぎ ねぎ コーン グリンピース 人参<br>しゅうまいの皮 でん粉 ゴマ油 ブロッコリー カリフラワー ごま                                             | 573   | 21.8 | 16.7 1.5 |
| 20 | 木 | パンバイキング<br>(サンドイッチ)<br>ミニゼリー      | ミネストローネ<br>ポテトサラダ<br>のむヨーグルト | 食パン ハム 卵 マヨネーズ 胡瓜 ツナ 菓子パン等<br>ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも なす トマト マカロニ<br>コーン 胡瓜                                                 | 521   | 23.6 | 11.8 2   |
| 21 | 金 | ご飯(ふりかけ)<br>魚と野菜の煮付け<br>プリン       | 味噌汁<br>ゆで卵<br>牛乳             | 胚芽米 白身魚 生姜 れんこん 椎茸 人参 さやえんどう 卵<br>玉ねぎ 油揚げ 味噌                                                                          | 521   | 23.6 | 11.8 2   |
| 25 | 火 | 煮干ふりかけご飯<br>麻婆豆腐<br>ビスコ           | 味噌汁<br>ハムサラダ<br>アシドミルク       | 胚芽米 煮干 桜海老 青海苔 ごま 豆腐 豚挽き肉 人参 にら 生姜<br>ゴマ油 味噌 でん粉 玉ねぎ 大根 油揚げ ベーコン キャベツ 胡瓜 コーン<br>レタス ごま ドレッシング                         | 493   | 15   | 12.2 1.4 |
| 26 | 水 | 牛丼<br>野菜の即席漬け<br>ヨーグルト            | 清汁<br>粉ふきいも<br>牛乳            | 胚芽米 玉ねぎ 和牛肉 しらす 椎茸 豆腐 ホウレン草<br>胡瓜 人参 キャベツ 塩昆布<br>じゃがいも パセリ                                                            | 571   | 19.5 | 21.1 2.1 |
| 27 | 木 | ご飯(納豆)<br>鯖の塩焼き<br>ゆでブロッコリー       | 味噌汁<br>れんこん金平<br>きな粉豆 牛乳     | 胚芽米 納豆 鯖 もやし 小松菜 大根 えのき 油揚げ 味噌<br>れんこん さつま揚げ ごま ゴマ油 ブロッコリー<br>大豆 きな粉                                                  | 527   | 24.5 | 15 1.3   |
| 28 | 金 | 焼きそば<br>シーフードサラダ<br>ミニケーキ         | コーンスープ<br>いちご牛乳              | 蒸中華麺 豚肉 人参 ビーマン キャベツ 桜海老 花かつお ウスターソース<br>コーン 椎茸 人参 ねぎ でん粉 卵 パプリカ 胡瓜 レタス カニかまぼこ<br>海老 イカ ドレッシング カステラ 生クリーム 桃 さくらんぼ チョコ | 531   | 16.9 | 12.9 2.3 |

食育



①気温が下がってくると体温保持のため、体の基礎代謝が上がりエネルギーを多く消費します。その結果、食欲がUP↑します。

②秋になり日照時間が減ると、脳内物質のセロトニン(精神の安定、食欲の調整に関係)の分泌量が減少します。人の体はセロトニンを増やすために糖質、乳製品、肉類を摂取しようとするために、食欲がUP↑します。

いろいろな要因があるようですが、やはり「食欲の秋」＝「収穫の秋」  
たくさんのおいしい食べ物が旬を迎えます。  
冬に備えて、美味しくモリモリ食べましょう。