

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 74名(10月16日現在)  
◇毎日通園 年長児20名 年中児22名  
年少児27名 2歳児5名  
◇選択通園 らいおん31名  
フレンズ13名 子じか77名  
◇親子教室ねあらい 46名

## 11月の行事予定

| 日  | 月                                                  | 火                  | 水                           | 木                   | 金                | 土                               |
|----|----------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|---------------------|------------------|---------------------------------|
| 1  | 2                                                  | 3<br>文化の日          | 4                           | 5<br>避難訓練           | 6<br>小児神経科<br>相談 | 7<br>にじいろクラブ<br>(みどり)<br>ことばの教室 |
| 8  | 9<br>三方原幼稚園<br>来園交流                                | 10<br>母親教室         | 11<br>七五三                   | 12<br>手づくりクラブ       | 13<br>職員会議 ☎     | 14<br>子じか<br>からだあそび教室           |
| 15 | 16                                                 | 17                 | 18<br>キラキラ発表会<br>ホール練習      | 19<br>食育            | 20               | 21<br>にじいろクラブ<br>(もも)<br>ことばの教室 |
| 22 | 23<br>勤労感謝の日                                       | 24<br>スキップ<br>(もも) | 25<br>スキップ<br>(きい)<br>きい懇談会 | 26<br>スキップ<br>(みどり) | 27<br>誕生会        | 28<br>からだあそび教<br>室              |
| 29 | 30<br>キラキラ発表会<br>ホール練習<br>11月利用実績表提出<br>12月利用予定表提出 |                    |                             |                     |                  |                                 |

※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。

また11月の予定表は10/30までに、提出をお願いします。

※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。

◆三方原幼稚園来園交流：根洗学園のグラウンドで「移動玉入れ」を行います。移動玉入れは、職員がカゴを背負って移動し、子ども達が追いかけて、玉を投げ入れるあそびです。

時間は11:15から行います。年中・年長児は名札を付けてきてください。

◆七五三：年中児22名、2歳児5名。今年5歳、3歳になる友達をみんなでお祝いします。

年長さんがアトラクションを披露してくれます。11:10からプレイルームにて行います。

◆手づくりクラブ：10:40～11:40まで、こあらの部屋で行います。

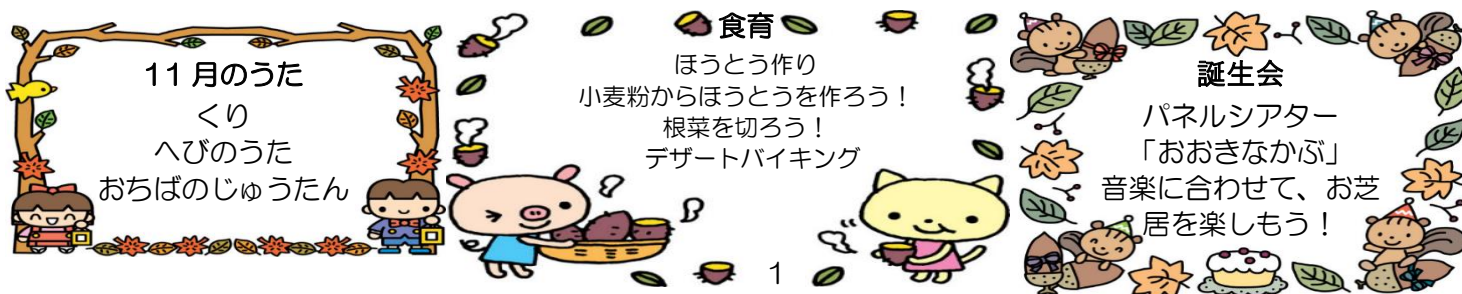
◆11月のにじいろクラブは、みどりグループが7日(散歩・楽器づくり)、ももグループが21日(散歩『りんご園に行こう。』)です。詳細は11月発行のグループだよりを参照してください。

◆18日、30日にキラキラ発表会ホール練習があります。時間は10:30から始まります。場所はみをつくし文化センターで行います。詳細は11月発行のグループだよりを参照してください。

◆きいグループ懇談会：25日(水)13:00からきいグループの親御さんを対象に《こあら》にて行います。  
園児は通常日課です。

<実習>

・11/23～12/19 常葉大学(きいグループ)1名





## 母親教室

|     |                            |             |
|-----|----------------------------|-------------|
| 日 時 | 11月10日（火）                  | 10:10～14:15 |
| 場 所 | 集会室（ぱんだ）                   |             |
| 目 標 | 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」  |             |
|     | 10:30～ 職員の話                |             |
|     | 11:00～ お母さんのお話             |             |
|     | 11:30～ キラキラ発表会 制作物づくり      |             |
|     | 12:00～ ランチタイム              |             |
|     | 13:00～ キラキラ発表会 制作物づくり続き、練習 |             |
|     | 14:10～ 感想用紙記入              |             |
|     | 14:15 終了                   |             |



- 持ち物 ・お弁当、筆記用具、手あそび集、キラキラ発表会の制作に必要なもの（マジック、ホッチキス、ハサミ、段ボール等）
- 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30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30日（金）までにお子さんのお名前と年齢も一緒にお知らせ下さい。
- ・持ち物：託児代350円（おつりのないようお願いします）、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。

### 10月の母親教室の感想

- ・サツマイモを丸めてデコレーションをするだけで、とても可愛いスイーツになったので、家でも子どもと作りたいと思いました。
- ・おいもパーティー、話したことのないお母さんとお話ができて良い交流になり、楽しかったです。
- ・お母さんのお話は、みんな人生のどこかで心無いことを言われて傷ついて、今後もまたそういうことがあるだろうと想像できますが、前向きに頑張っていたり、先生、ママ友に支えられながら子どもの成長に向き合う姿にいつも力を与えてもらえます。
- ・キラキラ発表会、何十年ぶりにステージで踊るので楽しみです。



### 発達支援広場



#### 親子教室ねあらい

1歳～就園前

日 程：4・6・11・13・17・18・20・24

ねらい：着席できる  
注目できる

活 動：おやつ作り、散歩、お話し会

#### たんぽぽ広場

1歳～就園前

日 程：5・12・26

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、  
お話し会（月1回）



# ほけんだより



## インフルエンザ予防接種はもうお済みですか？

秋がだんだん深まる中、毎日元気に学園に通う子ども達。春から比べたらずいぶん大きくなりました。しかし、これからの季節は風邪やインフルエンザには要注意です。



インフルエンザの予防には、ワクチン接種が効果的です。予防接種したのにインフルエンザに罹ったから効果はあるの？等言われますが、かからないためにではなく、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達は、2回の接種が必要です。1回目打ち、1ヶ月間隔をあげ、2回目を打ちます。ワクチン効果を発揮するのに2週間かかります。ワクチン効果は、5か月間持続しますので流行する12月～3月にあわせて、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病院によって異なりますが、¥3,000程度です。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してみてください。

そして、集団生活上、自分を守るだけでなくお友達を守る意味でも予防接種の効果は大きいと思います。しかし、卵アレルギー等で受けられない事もありますので、かかりつけのお医者さんと相談して計画をお願いします。

## 最近の病気の傾向

日中は暖かく、まだまだ、汗ばむこともあります。朝晩は冷え込み、寒暖の差が激しい季節となりました。最近、寝冷えによる風邪が流行しているようです。主な症状は、発熱、咳です。睡眠時にお子さんのからだを冷やさないように、布団をかけ直してあげるなど、気にかけてあげてください。

また、嘔吐・下痢も出始めたそうです。手洗い、うがいをこまめに行いましょう。





# 老人ホーム訪問



## ももグループ

ももグループは愛の家グループホームへ行きました。子ども達が造形の時間に作った絵をプレゼントし、運動会の手あそびを披露しました。緊張から表情が強張っている子、笑顔で「はい！」と言ってプレゼントを渡す子、何度もおじいさん、おばあさんの前へ行き、顔を覗き込んだり、手を広げて踊りを披露する姿がありました。おじいさん、おばあさんは小さい手を包み込むように握手をしてくれて、「可愛いね」「ありがとう」と言って喜んでくれました。

短い時間でしたが、子どもたちはおじいさん、おばあさんとのふれあいを楽しむことができました。



## きいグループ

9月1日きいグループは学園バスに乗って第二静光園に行きました。おじいちゃん、おばあちゃんに渡す花束と子ども達みんなで作った『いつまでも元気でね！』のメッセージ入りのコスモスの貼り絵（壁飾り）を持って行きました。

バスが着く頃には玄関におじいちゃんおばあちゃんが集まり始めていて、子ども達がバスから降りた頃にはみんな揃ってセレモニーが始まりました。子ども達の元気な「こんにちは」のあいさつにおじいちゃんおばあちゃんも「こんにちは」と元気に答えてくれました。『花束と作品を渡す時はみんなで握手しようね！』とお話ししてあったので花束を渡した後に自分から握手をする子もいました。先生と一緒に握手したり、手を差し出してくれたおじいちゃんの手少し照れながら握手をする子もいたり、どの子も1回は握手をする事ができていました。『うんどうかい』の歌をみんなでうたった後は、おじいちゃんからハーモニカの演奏のプレゼントがありました。ハーモニカに合わせて『とんぼ』の歌を歌いました。ハーモニカをじっと見つめている子もいました。その後おばあちゃん達が作った折り紙の作品ファイル頂きました。大きな袋にぎっしり4冊入っていて子ども達はうれしそうに中を覗き込んでいました。

セレモニーはほんの10分程でしたが、帰りのバスでは「大きくなったらおじいちゃんになる。」とか「おばあちゃんとあくしゅした。」等老人ホーム訪問のできごとをお話したりしていました。「〇〇ちゃんはおばあちゃんと握手したね。」と職員が声をかけると、にこっと笑う等どの子も握手したことがうれしかったようでした。

折り紙の作品もありありがとうございました。掲示板などに貼って飾らせていただきます。



## みどりグループ

みどりグループは、第3静光園に伺いました。玄関のロビーで子ども達の到着を待っていて下さった数名のおじいさん、おばあさんを見て、笑顔で「こんにちは」とあいさつをする子、緊張した面持ちで職員の陰に隠れる子の姿が見られました。自らおじいさん、おばあさんに歩み寄り「今、何歳？」と話しかける子もいました。その姿を見て、一人、またひとりと、職員の後ろに隠れていた子も様子を伺いながらおじいさん、おばあさんに近付いたり足元に座ってお話をしたりしていました。花束と、造形の時間に作成したメダルを渡す頃には子ども達の緊張感もすっかりほぐれ、おじいさん、おばあさんに「ありがとう」と言われると少し照れた表情を浮かべていました。「さようなら」とあいさつをし、お別れする頃には「また来るね！」と言いながらハイタッチや握手をする子の姿も見られました。





# 運動会



## ももグループ



運動会当日は天気が心配されましたが、曇り空の下、無事に開催することができました。お部屋でお母さんと分離をした子どもたちは、職員と「えいえいおー！」をして、グラウンドへ。お母さんとの分離がつらくて泣けてしまう子もいましたが、職員や友達と一緒に入場行進をすることができました。

徒競争では、園長先生の笛の合図で元気に走り出す子どもたち。お父さん、お母さんと離れて泣けてしまう子もいましたが、ゴール地点で待ってもらうことで、走りきることができました。

たくさん練習をしてきたグループ競技。子どもたち一人ひとりが、棒くぐりや平均台、両足ジャンプにチャレンジ！一度落ちてしまっても諦めずに平均台にチャレンジする姿や、フープ列車で友達が来るまで待っている姿に、成長を感じました。

次にお父さん、お母さんの前でできるようになったことを披露する機会は、キラキラ発表会です。大きな舞台に立つ姿、練習の成果を発揮する姿を楽しみにして下さい！

## きいグループ



みんなが待ちに待った運動会！子ども達は「今日は運動会～」と嬉しそうにお話しながら衣装のマントをひらりとなびかせ、お父さん・お母さんたちと登園してきました。いつもと違う環境に「いやー」と最初は不安そうな表情の子もいましたが、いざ運動会が始まると、入場から徒競走、グループ競技もニコニコ笑顔で参加できました！競技の時に勢いあまって転んでしまった友達もいましたが、職員の手を借りなくても「よいしょ」とすぐに自分で立ち上がり、最後まで諦めることなく取り組みました。その姿を見たお母さんは「転んだのに諦めなくて、えらかった！」と嬉しそうでした。運動会を終えて「去年だったら走るのとか絶対できてなかった」というご家族の声も聞かれました。この1年での成長・発見を少しでも感じられた運動会となったのでしょうか？

衣装のご協力、子ども達への暖かい声援、ありがとうございました。お父さん・お母さんも1日お疲れ様でした。



## みどりグループ



お母さんたちが作ってくれた個性豊かなゼッケンを背中につけて、入場門にならんだみどりグループの子ども達。入場行進の直前まで、友達とあそび子、遊具が気になって今にも走り出しそうな子、ちょっと緊張しているのか座り込む子など、とってもにぎやかでしたが、いざ行進が始まると友達と手をつないで堂々と歩く姿を見せてくれました。

徒競走では1番長い距離に挑戦!!「よーいどん!」の声かけで我先にと走りだす子、ゴールまで一目散に駆け抜ける子、職員が前から名前を呼ぶと視線をしっかりと合わせて一歩ずつ前へと進む子など、自分の力でゴールを目指していました。

グループ競技は友達と一緒に手押し車と太鼓橋に取り組みました。ペアの友達の写真を見て「いっしょにやろう」と誘いの声をかける子が多く見られました。誘われた子も友達と手をつないで応えたり、「いっしょにやろう」とお返事をしてから手押し車に挑みに行きました。たくさん練習を重ねてきた手押し車。当初は手押し車の体勢を作るまでに時間がかかったり、支えきれずに崩れてしまうことが多かったですが、本番では自分たちだけで取り組めるペアもありました。難しいペアも最初の姿勢を職員が手を添えて手伝うとそのまま前に進むことができました。そして最後には全員横一列に並んで20人21脚!!両隣の友達と手を繋ぎ、「せーの、いち、に...」の声かけに合わせて前へ前へと進む姿はさすが年長さん!ちょっと転んでしまう場面もありましたが、それもまた20人21脚のおもしろさ。全員そろってゴールしてバンザイをする子どもたちの姿に成長を感じた運動会となりました。



## 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。

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ぞうさんのカードです。グループの代表の子たちは、名前を呼ばれると返事をして前に出てきました。そして「気を付け、ピッ」と職員が言うと両手を太ももにつけることができる子がいました。中島先生が「〇〇ができるようになったんだって!」とみんなに紹介すると、早く欲しいと手を伸ばす子や誇らしげな表情をする子がいました。

前期皆勤賞授与では、きいグループのあやちゃんが表彰されました。名前を呼ばれると、「はい。」と返事をして嬉しそうに走って前に出てきました。賞状を渡されると両手で受け取ることができていました。

最後に後期はどんなことがあるのかを子どもたちがイメージできるように、職員による手あそびやペープサートで1ヶ月毎に紹介していきました。後期も行事を通して、季節を感じる体験をしていきます。





# 前期報告・後期目標



## ももグループ

4月は緊張の表情がいっぱいだったももグループも、今では子ども達の元気な声が響いています。この半年でももグループの子ども達は…

- 好きな先生やお友達を見つけました。
- 給食袋の片付けが自分でできるようになりました。
- 恐竜やお花、虫に興味を持ちました。
- 絵本に釘付けになりました。
- 「かわいい」「かっこいい」ことが嬉しくなりました。
- 「すごい！」の一言を励みにがんばれることが増えました。



一人ひとり自分の力を伸ばし、好きなことに一生懸命になって汗を流す子ども達の姿が印象的です。

後期は以下のことを目標に、子ども達が身のまわりのことを自分でできる力、集団の中で生活する力を伸ばしていきます。

### <自分でできることを増やす。>

子ども達が少しがんばるとできることを目標にし、“できた”という経験を積み重ねていくことを大切にします。

### <お友達と一緒に活動する。>

後期は散歩に出かける機会が増えます。お友達と手をつないで一緒に歩くことで、周りを見てペースを合わせて歩きます。また、あそびの中でも「かして」「どうぞ」とお友達と物の貸し借りなどを通してお友達とのやり取りを重ねていきます。

### <当番活動をする。>

みんなのお茶を入れたり、給食のあいさつをするなどの当番活動をおこないます。自分の役割を意識すること、また、みんなに「お当番ありがとう」と声をかけられることで達成感や自信につなげていきます。

後期もたくさん食べて、たくさんあそんで、もっと『好き』をみつけていこうね！！

## きいグループ

きいグループになり、お部屋の入り口に掲示されたコミュニケーションボード。「トイレに行ってきます」「(お皿の)片付けに行ってきます」と、行動の前に人に行き先を伝えることが目標です。毎回職員が子どもの手を取って、ボードに書かれたトイレの写真を指さすことで一緒に行ったり、子どもが動きだそうとした時に「どこに行くの？」と声をかけ、行き先を人に伝える取り組みを続けました。今では職員が「行っ・て・き・ま・す」とゆっくり言うと、一文字ずつ職員の声に合わせてながら首を上下に振って伝えようとする姿や、ドアの方に走りだした子が、お友達がコミュニケーションボードで職員に伝えている姿を見ると、ハッと思い出したように止まり、職員の方に走り寄って「いちごのお部屋、行ってきます」と伝える姿が見られています。

また、給食でのチャレンジで「えらかったね!」、服を一人で脱げた時に「かっこいいなあ!」と、拍手をする子どもと職員とのやりとりが、お友達同士のやりとりに変化してきています。「〇〇ちゃん、すごいねえ!」と、ある子がお友達の姿に声を掛け、拍手をすると、それに気づき一緒に拍手をする子、つられて教室中みんなで拍手をすることもあります。「〇〇くん!」と呼ぶお友達の声に振り返る姿、「おててつなごう」と言うお友達のこたばを受け入れて手をつなぐ姿に、お友達を意識すること、真似る力、周りに気付く力がつきました。

後期は、「お友達と、先生と」や「みんなで」を目標に、お手伝いや活動の中で「よいしょ、よいしょ」「ゆっくり、ゆっくり」の掛け声で相手とペースを合わせることに取り組んでいきます。また、「ありがとう」「助かるよ」と声をかけて、子ども達の“またやりたい!”気持ちを引き出していきます。



## みどりグループ



今年のみどりグループはなんと言っても、「友達が好き！」「友達と一緒に頑張れる！！」そんな子ども達です。

新年度になり新しい教室。すんなり教室に入れる子ばかりではありませんでした。しかし、教室にあるカゴの自分のマークを見て入ることができたり、友達が先に教室であそんでいるのが見えて入室できました。

年長になると部屋のカギは開いていて、出入りが自由になります。登園してきて、朝の着替えが終わるとすぐに、「〇〇のお部屋行ってきます！」と自分のあそびたいお部屋で過ごしています。年度の初めは部屋を自由に行き来できることで、職員に伝えず、あそびの目的もなくふら～っと出ていく子がいましたが、今では「〇〇ちゃんあそぼう！」「〇〇の部屋で△△やってくるね！」等と目的も明確になってきました。一人であそぶことが多かった子が友達のやっていることに興味を持ち、見ていただけだった子は「一緒にやろう」と言えることも増えてきました。

そして、お手伝いも大好きです。職員と一緒にお茶を取りに行ったり、「〇〇さんと一緒に△△先生にこれを届けてきてね」と頼まれたことを友達と一緒にに行なっています。お手伝いを通して達成感を感じたり、「次もやってみよう」という気持ちの育ちに繋がることを期待しています。

後期からは、学園だけでなく家での手伝いをすることも目標の一つとして取り組んでいます。タオルをたたんだり、夕食の配膳を手伝ったり、親子で「どんなことならできるかな？」と考えながら取り組んでいます。後期はいよいよ就学に向けて、まとめの時期となります。友達が大好きで、あそびに夢中になりすぎて切り替えが難しい場面もあります。友達同士で「一緒に教室へ帰ろう」等のやり取りができるよう、職員が見通しを伝えながらメリハリのある活動に取り組んでいます。

## 三方原親子交流



10月6日に三方原幼稚園に親子交流に行ってきました。ももG10人、きいG7人、みどりG1名が参加し、幼稚園の年長・年中さんとあそびました。活動は、三方原神社で遊具あそび、ボール運びを行いました。遊具あそびでは、幼稚園のお友達に「一緒にあそぼ」と誘われて、遊具であそぶ子、葉っぱやどんぐりを拾う子、恥ずかしくてお母さんの後ろに隠れてしまう子などの様子が見られました。ボール運びでは、順番を待っている間、幼稚園のお友達に「何歳？」と聞かれ「4歳」と答える姿が見られました。終わった後も「楽しかったね」や「一緒にやってくれてありがとう」のことばが聞かれました。初めは少しは離れたところから様子を見ていた子ども達も幼稚園のお友達から声をかけてもらうとお話することが出来ていました。最後のお別れの花道では「今までくぐる事が出来なかったけれど今回初めてくぐる事が出来て成長を感じました」とお話してくれたお母さんもありました。

次回は12月9日になります。参加希望については締切日時を12月号の学園だよりにてお知らせします。参照後、参加の有無をお知らせ下さい。よろしくお願い致します。





平成 27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 |
|----|---|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|------|------|
| 2  | 月 | きつねうどん<br>ひじきのナムル<br>カステラ         | うどん 油揚げ なると ねぎ 卵 人参 しいたけ 豚挽き肉 玉ねぎ ほうれん草<br>ミートマト<br>ひじき もやし 胡瓜 人参 ゴマ油 ミートマト カステラ                                             | 470<br>15.1<br>11.2 |       |      | 3.0  |
| 4  | 水 | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>りんご                | 胚芽米 鯖 さつまいも ねぎ 玉ねぎ 味噌 油揚げ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン<br>マヨネーズ 魚肉ソーセージ ゴマ りんご いちご牛乳                                                     | 525<br>18.4<br>13.3 |       |      | 1.3  |
| 5  | 木 | 黒糖パン<br>チキンカツ<br>バナナ              | 黒糖パン 鶏むね肉 小麦粉 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 大根 ハム じゃがいも<br>キャベツ 人参 胡瓜 マヨネーズ コーン バナナ 牛乳                                                        | 456<br>20.4<br>16.4 |       |      | 2.2  |
| 6  | 金 | ご飯(味付け海苔)<br>里芋と生揚げのそぼろ煮<br>ウエハース | 胚芽米 味付け海苔 ブロッコリー おから ハム マヨネーズ<br>生揚げ 豚挽き肉 里芋 人参 玉ねぎ グリンピース 豚ばら肉 大根 椎茸 牛蒡 人参 ねぎ<br>豆腐 味噌 ゴマ油                                  | 653<br>22<br>20.9   |       |      | 2.0  |
| 9  | 月 | ご飯(ふりかけ)<br>魚のカレー揚げ<br>ヨーグルト      | 胚芽米 ふりかけ 鯖 カレー粉 えのきたけ しめじ 豆腐 味噌 人参<br>赤パプリカ 黄パプリカ 胡瓜 レタス ツナ ヨーグルト                                                            | 570<br>22<br>16.4   |       |      | 1.4  |
| 10 | 火 | 食パン<br>キッシュ<br>りんごゼリー             | 食パン 苺ジャム 卵 鶏挽肉 玉ねぎ 赤パプリカ バター 牛乳 生クリーム<br>鶏むね肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ 脱脂粉乳 小麦粉 バター 牛乳<br>カニかま カニ 胡瓜 レタス トマト 黄パプリカ                   | 470<br>16.9<br>18.7 |       |      | 2.3  |
| 11 | 水 | ご飯<br>魚と野菜の煮付け<br>みかん             | 胚芽米 たら れんこん 椎茸 人参 さやえんどう 人参 ウインナー かぶ コーン 玉ねぎ<br>マカロニ 赤パプリカ 黄パプリカ 胡瓜 レタス ツナ ひじき れんこん みかん 牛乳                                   | 491<br>17.7<br>10.5 |       |      | 1.7  |
| 12 | 木 | ご飯(納豆)<br>洋風かきあげ<br>プリン           | 胚芽米 納豆 人参 コーン グリンピース ウインナー チーズ 小麦粉 卵<br>豆腐 わかめ ねぎ 味噌 人参 麩 なめこ レタス 胡瓜 コーン マヨネーズ ヨーグルト<br>プリン                                  | 590<br>17.5<br>21.2 |       |      | 1.4  |
| 13 | 金 | きのこご飯<br>焼き魚<br>ほうれん草ゼリー          | 胚芽米 人参 しめじ えのきたけ 椎茸 竹輪 さわら 大根 椎茸 牛蒡 油揚げ ちくわ<br>じゃがいも 胡瓜 レタス コーン 柿 干しぶどう マヨネーズ<br>りんごジュース ほうれん草 生クリーム 幼児牛乳                    | 539<br>18.4<br>18.0 |       |      | 2.0  |
| 16 | 月 | ご飯<br>鰯の蒲焼<br>人参ゼリー               | 胚芽米 鰯 小麦粉 豆腐 わかめ ねぎ 味噌 人参 麩 白菜 海苔 ゴマ油 ごま<br>人参 生クリーム                                                                         | 523<br>15.9<br>13.8 |       |      | 1.4  |
| 17 | 火 | スパゲッティミートソース<br>フライドポテト<br>ジョア    | スパゲッティ 牛挽肉 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ トマト ハヤシルウ<br>玉ねぎ 白菜 人参 ベーコン 赤パプリカ 黄パプリカ 胡瓜 レタス ツナ                                          | 590<br>16.8<br>22.2 |       |      | 1.9  |
| 18 | 水 | 牛丼<br>野菜の即席漬け<br>ビスコ              | 胚芽米 玉ねぎ 牛肉 しらたき 椎茸 胡瓜 人参 白菜 塩昆布<br>大根 玉ねぎ えのきたけ 油揚げ 味噌 ねぎ さつまいも バター                                                          | 582<br>12.6<br>20.1 |       |      | 1.9  |
| 19 | 木 | ご飯<br>土佐和え<br>牛乳                  | 胚芽米 小麦粉 南瓜 里芋 人参 白菜 ねぎ 椎茸 しめじ 油揚げ 味噌<br>ブロッコリー カリフラワー 鰹節 ウインナー 牛乳                                                            | 565<br>16.1<br>12.5 |       |      | 2.4  |
| 20 | 金 | 食パン<br>鮭のムニエル<br>キウイ              | 食パン 苺ジャム 鮭 バター 小麦粉 南瓜 コーン 牛乳 玉ねぎ パセリ ブロッコリー<br>おから ハム マヨネーズ キウイフルーツ                                                          | 470<br>18.5<br>16.1 |       |      | 2.1  |
| 24 | 火 | ご飯<br>鶏の塩唐揚げ<br>Caせんべい            | 胚芽米 鶏もも肉 エリンギ ベーコン さやいんげん 竹輪 人参 ごま<br>いんげんの胡麻和え<br>野菜ジュース                                                                    | 520<br>14.1<br>15.5 |       |      | 2.4  |
| 25 | 水 | カレーピラフ<br>鮭フライ<br>ヨーグルト           | 胚芽米 鶏むね肉 ビーマン 玉ねぎ 人参 バター 鮭 小麦粉 パン粉 もやし ベーコン<br>大根 ハム 胡瓜 人参 マヨネーズ ごま ヨーグルト 牛乳                                                 | 571<br>21<br>21.9   |       |      | 1.8  |
| 26 | 木 | ご飯<br>ハムサラダ<br>柿                  | 胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ しらたき さやいんげん 豚ばら肉 ハム キャベツ 胡瓜<br>レタス ごま コーン 大根 人参 牛蒡 油揚げ 味噌 こんにゃく 柿 牛乳                                        | 553<br>13.9<br>18.7 |       |      | 1.5  |
| 27 | 金 | ロールパン<br>豆腐ハンバーグ<br>プリンアラモード      | ロールパン 苺ジャム 豚挽き肉 玉ねぎ しめじ ビーマン 木綿豆腐 脱脂粉乳 卵 パン粉<br>ベーコン 玉葱 人参 じゃがいも なす トマト マカロニ 南瓜 胡瓜 コーン 玉葱 マヨネーズ<br>プリン 生クリーム さくらんぼ チョコレート 牛乳 | 557<br>21.7<br>23.8 |       |      | 2.1  |
| 30 | 月 | ご飯<br>親子煮<br>栗ようかん                | 胚芽米 鶏もも肉 玉葱 人参 しめじ さやえんどう 卵 豆腐 わかめ ねぎ 味噌 人参 麩<br>ほうれんそう レタス コーン トマト ベーコン ごま こしあん 栗                                           | 529<br>19.1<br>14.4 |       |      | 1.9  |

食育



ほうとうは山梨県を中心とした地域で作られる郷土料理であり、麦を麺にして季節の野菜と一緒に味噌で煮込んで食べたのがほうとうの始まりとされています。  
ほうとうに使う麺はうどんと違い、麺を打ったあとねかさずにすぐに切って煮込むため煮くずれをしますが、煮くずれした麺が味噌と混じりあった味がほうとうの美味しさです。

