NO.796 H27,11,20

ねあらい

## 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(11月14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32名

フレンズ13名 子じか84名

◇親子教室ねあらい 64名

### 12月の行事予定







	月	火	水	木	金	土
		1 もちつき 1日園長	2	3 避難訓練	4 集合写真①	5 からだあそび教室 療育ことばの教室
6	7 キラキラ 発表会総練習	8 母親教室	9 三方原幼稚園親子交流	10 集合写真② 手づくりクラブ	11 集合写真③ 小児神経科相談 吞職員会議	12
13 キラキラ 発表会	14 キラキラ 発表会振休	15 みかん狩り	16 もも G スキップ (もも G お 弁 当) 懇談 会もも)	17 きいGスキップ (きいGお弁当)	18 みどりGスキップ (みどりGお弁当)	19 からだあそび教室 子じか
20	21 集合写真④	22 集合写真⑤	23 天皇誕生日 青空クラブ (もちつき)	24 短縮日課 食育	25 短縮日課、誕生会 12月利用実績提出 1月利用予定表提出	26 療育ことばの教室 にじいろクラブ (きい)
27	28 短縮日課	29 園児冬休み (~1/3)	30	31		

- ※12月7日にキラキラ発表会の総練習を「みをつくし文化センター」で行います。バスで直接会場に向かいますので、車登 園の方も 10時 20分までに直接会場に送ってきてください。ご協力よろしくお願いします。
- ※12 月1日(火)に、お餅つきを行います。根洗町婦人部の方々がお手伝いに来てくださり 1日園長もしていただきます。
- ※三方原幼稚園親子交流は12月9日(水)です。希望される方は12月2日(水)までに生活記録表でお知らせください。
- ※12月13日(日)はキラキラ発表会があります。会場は「みをつくし文化センター」で行います。詳細は学園だより内の 記事をご覧ください。
- ※集合写真の撮影を行います。年長児が欠席の場合①→⑤まで順番に日程をずらしていきます。
- ※12月15日(火)浜松グリーンライオンズクラブさんからのご招待で、倉田園へみかん狩りに出かけます。バスが学園に 到着後、着替えをせずそのまま現地に向かいますので、汚れてもいい服装で登園させてください。当日、車登園の方は 10 時半までに学園に登園して下さい。その時間までに来られない方は、グループ職員にご相談して下さい。
- ※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。
- ※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。
- ※12月29日(火)~1月3日(日)まで冬休みになります。6日間お休みです。事故、けがなどに気を付けて楽しく過ごしま しょう。万が一、緊急事態が起きた場合は学園にお知らせください。なお、その期間は学園が閉園になるため、グループ担 任または園長までご連絡ください。
- - ☆実習 ★ボランティア≫ ☆11/23~12/19 常葉大学 作業療法学科 実習 1 名:きい G
  - ★毎週水曜日 13時~14時30分 聖隷クリストファー大学 あそびボランティア
  - ★毎週木曜日 13時~17時

聖隷クリストファー大学 社会福祉学部 インターンシップ実習







### 母親教室

日 時 12月8日(火) 10:10~14:15

場 所 集会室(ぱんだ)

目標 特別支援学校の先生のお話を聞いて勉強しよう・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」

10:30~ お母さんの話

11:00~ 特別支援学校の先生のお話 『特別支援学校から見えるもの』

講師:静岡県立浜松視覚特別支援学校 金子俊淳先生

12:00~ ランチタイム

13:00~ キラキラ発表会練習

13:50~ リハーサル(全体通し練習)

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

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☆

・出欠、登園方法を**11月30日(月)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**11月30日(月)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350円(おつりのないようにお願いします)、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。

#### 11月の母親教室の感想

- ・キラキラ発表会の制作は、学生時代を思い出します。なかなか自分で物づくりをする機会がないので。
- 発表会の制作は、みんなが協力していて作業が進んだため、楽しく過ごせました。
- ・職員のお話は『成功体験を積む』等、心がけようと思いました。



お知らせ

その他

#### たんぽぽ広場

1歳~就園前

日程:3・10・17

ねらい: 着席できる、注目できる 活動: 運動あそび、クリスマス会

お話し会(月1回)

#### 親子教室ねあらい

1歳~就園前

長年、県内の特別支援学校 に勤務されていらっしゃる

先生のお話です☆

日程:1・2・4・15・16・18

22

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:プレイグラウンドあそび

クリスマス会











### おねがい

冬はインフルエンザだけでなく、発熱や風邪も流行る時期です。それに伴い、12月よりマスクの着用をしていきたいと思います。ご家庭でマスクの用意(予備として一つ追加)をしていただき、朝帰りのバス乗車時のマスクの着用をお願いします。マスクが苦手な子も練習をしていきたいと思います。また、予備のマスクや、付けることが難しい場合は、カバンの外ポケットに入れて持たせて下さい。マスクには必ずわかる位置に記名をお願いします。



### おしらせ

11月中旬より、手洗い石鹸をノロウイルス対策のEAIFIX(イーフィックス)に替えました。ノロウイルスの菌を100%不活性化する成分、イーフィックスが配合されている手洗い石鹸です。

今冬もノロウイルスの感染が予測されます。ご家庭でも 手洗い・うがいを念入りに行う、嘔吐・下痢の症状がある方 は調理しないなど、感染を予防しましょう。嘔吐・下痢の症 状があるお子さんは通院をし、ノロウイルス(疑いを含む) と診断された方は速やかに学園に連絡をしてください。よ ろしくお願いします。

#### インフルエンザ対策

各部屋に加湿器を設置しました。空気を乾燥させないように湿度を40%以上に保つことが、風邪やインフルエンザ流行の対策になります。



#### 最近の病気の傾向

現在、流行している病気は 特にありません。

空気が乾燥し、風邪をひき やすい時期ですので、手洗い・ うがいをこまめにおこない予 防しましょう。



## 青空クッキング

今年度第1回の青空クッキングクラブは、餅つきを行います。 つきたてのお餅を丸めたり、トッピングをつけて食べましょう!! 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27年12月23日(水・祝日)

時間:9時30~11:30

場所:根洗学園グラウンド・中庭

持ち物:エプロン・三角巾・水筒、敷物、手拭きタオル、おわん、皿、箸、フォーク等 お餅につけるトッピング(のり、きなこ、あんこ、大根おろし、納豆、キムチ等)

※タッパーに入れ、お好みに合わせて用意をお願いします。

お知らせ: 食材費を実費として集めます。(参加される方一人200円) また、準備費として2日前から欠席の場合でもお金を徴収させて頂きますのでご了承下さい。徴収方法につきましては、「青空クラブ・クッキングクラブ」の知らせにて確認をお願いします。





# 

### ジャンパーについて

学園での外あそびや散歩用として各自のロッカーにて、ジャンパーを保管していきますので、学園用のジャンパー類の用意をお願いします。

名前をつけて11月27日(金)までに持たせてください。

また、バス車内は暖かくなっていますので、乗車時はジャンパーを脱いできてください。ご協力お願いします。







### 🖓 キラキラ発表会のご案内 🖗



今年度のキラキラ発表会は、『笑顔いっぱいキラキラ発表会』をテーマに行ないます。いつも過ごしている学園 とは違う特別な空間の中、大勢の人たちの前で、この1年でできるようになったことを発表します。

友達と一緒に大きな舞台に立つ姿を楽しみにしていて下さい!



日時:平成27年12月13日(日)

9時30分~12時45分(受付9時10分~)

場所:みをつくし文化センターホール

内容:1. 開会式

2. たっく どんぐり森のクリスマスパレード 【休憩】

3. tt ねあらい図書館 【休憩】

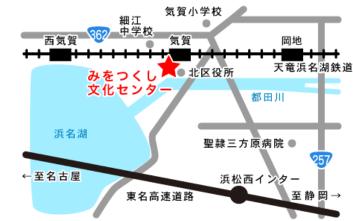
4. きい かえってきたウルトラマン 【休憩】

5. みどり きたかぜとたいよう 【休憩】

6. 母親 お母さんによるキラキラステージ♪ 【サンサン体操・大きなかぶ・ふりかけパラパラ】

7. 父親 恋するフォーチュンクッキー

た会閣、8



詳しくは後日配布するプ ログラムをご覧下さい!



#### 会場について

施設名: みをつくし文化センター

**所在地:** 〒431-1305 浜松市北区細江町気賀369

電話番号:053-523-3116

アクセス方法: 【車の場合】

市街から姫街道を北進、都田川にかかる落合橋を渡り1つ目の信号を左折し、直進約300m の右側です。

都田方面からは、国道362号を西進、都田川にかかる清水橋を渡り「気賀四ツ角」を直進、 次の信号を右折し、直進約300mの右側です。

#### 【遠鉄バスの場合】

JR浜松駅バスターミナル15番乗り場から「40高町聖隷三方原病院気賀」行きに乗車し、 「気賀駅前」で下車、徒歩約5分です。

#### 【電車の場合】

遠川鉄道「西鹿島駅」で天竜浜名湖鉄道に乗り換え「気賀駅」で下車、徒歩約5分です。

#### 駐車場について

使用いただける駐車場は、①北区役所南側の第2駐車場(85台)と②ホール西側の第2駐車場(60台)に なります。駐車場の数に限りがありますので、乗り合わせでの来場をお願い致します。当日は、使用駐車場の周辺 に案内・誘導の職員がいますので、指示に従い事故のないように駐車をして下さい。**北区役所南側の駐車場が満** 車になり次第、ホール西側の駐車場に案内させて頂きます。また、会場までの移動は必ずお子さんと手をつなぎ、I 細心の注意で移動をお願い致します。

※場所が分からない方は、グループ職員にご連絡下さい。

- ※当日は現地集合になります。
- ※会場内は混雑することが予想されますので、多くの方が座って見られるようつめてお座り下さい。
- ※三脚を使用してのビデオ撮影は、可動椅子の最後列でお願いします。
- ※当日撮影した写真やビデオは、園児の人権保護のため、SNSなどのインターネットにアップをせずに、こ 家庭で鑑賞して下さい。
- ※飲み物は各自でお持ち下さい。ただし、客席での飲食は厳禁ですので、ロビーをご利用下さい。
- ※インフルエンザが蔓延していた場合は、園児の1割(8名以上)が欠席した時点で学園閉鎖となり、キラキ 5発表会は中止とさせて頂きます。中止の場合は、学園で各グループごと行なっていきます。日程は調整し 後日連絡をさせて頂きます

以上、ご理解ご協力をお願い致します。



## · Ø· · Ø· · Ø·



## 父親参観会



ももグループは27名のお父さんが参加してくださり、運動あそびをしました。子ど もたちは、スクーターボードに乗って、ロープを引っ張ります。すると、スクーターボ ードが進み、お父さんとの距離が縮まってきます。最後にお父さんとタッチをしてゴー ル♪子どもたちはお父さんとタッチをして、にこにこ笑い、嬉しそうな表情をする子が いたり、お父さんと向かい合い恥ずかしそうに顔を隠す子もいました。お父さんたち は、わが子の様子に合わせてロープを引っ張ったり、移動したりするため、表情が真剣 でした。しかし、子どもたちがタッチをしにお父さんの元に駆け寄ると表情が柔らかく なりました。「こんなことができるのか!」「腕の力がまだ弱いみたい」など、子どもた ちの新しい一面をお父さんたちは見つけることができたようです。子どもたちだけで なく、お父さんの笑顔も見ることができた父親参観でした。





きいグループは、お父さんと手を繋いで、墓地公園までおさんぽに出かけました。 歩きながら、「バッタいたぞ!」と捕まえて子どもに見せるお父さん。「くもは何匹い るでしょうか?」とクイズを出し合う親子。「給食はハヤシライス♪ハヤシライス♪」 と身体を揺らして歩く親子。それぞれの親子から、お子さんが楽しんで散歩をすすめ られるようにと、お父さんたちの声掛けや歌が聞こえていました。普段お父さんとお 子さんと、二人で出かける機会が少ない親子は、手を繋ぎ続けることに苦戦する場面 もありました。お子さんが、お友達と手を繋ぐことをきっかけにお父さんとも繋ぎ直 せたり、手前を歩く子を指さして「A くんのところまで競争しよう!」の声掛けでま た歩き出せる姿に、「気持ちの切り替えがはやくなったなぁ」「自分の思うようになら ない時が難しいんだよなぁ」等の声が聞かれました。また、お父さん同士で「Bちゃ んはたくさんお話しするようになりましたね」「C くんは優しく手を繋いでくれるよ うになりましたね」等、お父さん同士子どもたちの成長を伝えあい、家庭での悩みや お子さんとの関わり話す姿もありました。

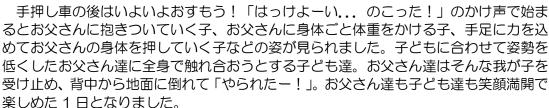






みどりグループは運動あそびで手押し車とおすもうをしました。おすもうを楽しみに して来てくれたお父さん達が多く、目標を聞くと「家で練習してきたから頑張りたいで す!」「勝ち負けが分ると良いな。」などの声が聞かれました。

グラウンドに出て運動あそびがスタート!まずは子ども達が運動会で披露した手押し 車を、お父さんと一緒にやりました。足首、もも、お腹など、我が子に合わせて支える 場所を考えて補助するお父さん達。子ども達はお父さんに支えられて皆ゴールすること ができました。









### 秋の遠足~のんほいパーク~

ももグループ

ももグループがまず向かった先はふれあい広場!ウサギやモルモット、ヒツジとのふれあいをしました。広場に入って真っ先にウサギに触れる子は、動物が好きでふれあいを楽しみにしていたようです。モルモットに触れることに抵抗があった子は、お母さんやお友達がふれあっている姿を見て、一緒にふれあうことができました。

続いて、クマ、サルを見て極地動物館です。筒状の水槽を通って自分達に向かってくるアザラシに、子ども達の目は釘づけ☆お母さん達からも驚きの声があがるほどでした。

今回の遠足では、春の遠足と比べて「スタスタと歩けるようになった」「動物を見ることが増えた」など、子ども達の成長を感じる声が聞かれました。一方で、自分が思っていたコースと違っていたときや、ジュースやアイスが欲しくて泣けてしまう子もいました。お母さんからは「少し離れて見守っていきたい」「一回気持ちを受け止めることも必要かなと思った」など、次のアプローチにつながる感想が聞かれました。



きいグループ





きいグループの遠足は、『動物や植物を見る。遊具に乗ってみよう。』という目標で行ないました。動物園のエリアから少し足をのばして遊園地へ、体験を広げる遠足です。動物園エリアでは「一緒に行こう。」と声をかけ友達同士で手をつないで歩いている姿や、「気持ちよさそうにしているね。」とお母さんが子どもに声をかけ一緒にサルを見る姿等楽しむ姿が見られました。

憩いの広場でお弁当を食べて遊園地へ。あらかじめ「観覧車に乗るんだよね。」等決めてきた親子もいました。「何に乗る?」と相談している親子も多かったのですが、一番の人気は『汽車』、今年は『ジェットコースター』に挑戦している親子もいました。時間は30分程でしたが、親子で1つから2つ乗る事ができました。お約束の時間にはみんな切り上げ集合ができました。「思ったより遊具を楽しむ事が出来ました。」「初めてのコーヒーカップも楽しめました。」等感想がありました。その他「しっかり最後まで座ってお弁当が食べられました。」「友達に声をかけるなど、友達が好きな様子がわかりました。」等、子どもの成長を感じたり、今までと違った子どもの姿を発見した遠足になりました。

### みどりグループ

遠足当日の朝、「ライオンさん見たい!」「きりんさんいるかな?」とお母さんとお話をしながら、バスに乗り込む子ども達の姿がありました。動物園に入ると目の前にあった遊具であそびたい気持ちをぐっと堪え、いざ出発!春の遠足では見られなかった動物たちを、身を乗り出すようにしながら「これ何て名前?」と先生やお母さんに名前を尋ねる子や、間近に近寄ってきた動物を「うわあ、すごい!」と言いながら食い入るように見ていました。その後のお弁当の時間では、「一緒に食べよう」と自分からお友達に声を掛け、シートをくっつけ合って食べました。「これ持ってきたよ!」とお弁当の中身を見せ合ったり、お友達が頑張って食べている姿を見て自分も苦手な物にチャレンジしたりしながら、お弁当を食べていました。また持ってきたおやつをお友達と交換する際、「どうぞ」「ありがとう」とやり取りをする姿があちらこちらで見られました。お弁当を食べた後は展望台に登りました。エスカレーターを待つ間もお母さんとしっかりと手を繋ぎ、順番を待つことができました。展望台に登ると、子どもたちはガラス窓に顔をくっつけながら「お馬さんがいる!」「あそこ人が歩いてる!」と興奮した様子でお母さんやお友達、先生と話していました。また展望台の中を行ったり来たりして、いろいろな方向から見える景色を楽しんでいました。

お友達やお母さんとしっかり手を繋ぎ、最後までグループでまとまって歩くことができ、春の遠足以上に成長したみどりグループ皆さんの姿が見られました。









### ♠。♠° にじいろクラブ きいグループ ・





10月10日(土)に第2回にじいろクラブを都田総合公園にて行ないました。天気は曇り 空でしたが身体を動かすにはとても過ごしやすい日となりました。今回はみんなでそりあそ び!わんぱくゲレンデの門が開くと順番に中へ入りヘルメットをかぶって準備!! 次に自分 の身体よりも大きいソリを一人で持つ子やお母さんと一緒に持ちスタートラインにつく子がい ました。上に辿り着くと「一人で滑る!!」と意気揚々とソリに乗り滑り出す子や「しっかり 紐を持つんだよ」とお父さん・お母さんに促され紐の持つ位置を確認してスタートをする子が いました。当日は、公共の施設でのお約束事を守ることができたり、子ども達だけではなくお 父さん・お母さん達全員が身体を使ってあそぶことができました。





## にじいろクラブ ももグループ



## 

10月31日(土)に、 ももグループのにじいろクラブが行われました。 19家族、総勢46名が参 加しました。ねらいは「おにぎりを握ろう。」「手をつないで歩こう。」でした。

おにぎり作りでは、各家庭で子ども達の好きな具材を持参してもらい、学園で用意した新米のご飯 を使いました。先月と今月の食育でおにぎりを作っていたこともあり、ラップを机に置くと、自分 でしゃもじを持ちご飯を乗せる子、お母さんがラップにご飯を乗せようとすると自分でやりたがる 子、具材を自分で選んでおにぎりに入れる子ども達の姿がありました。おにぎりを握るわが子を見 て「自分でできるんだ!」「上手にやれるんだね。」「今度家でも作ろうかな。」と話すお母さんもい ました。

作ったおにぎりをリュックに入れて墓地公園に出発!家族で手をつなぎ、景色を見ながら歩きま した。

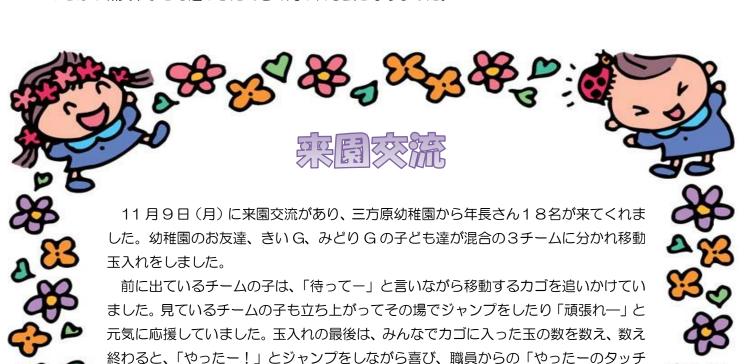
到着後、どんぐり拾いをしてお腹を空かせ、いよいよおにぎりタイムです。自分達で作ったおにぎ りを口いっぱいに頬張り、笑顔で食べる子や「おいしいね~」とお母さんやお父さんに話かける姿 がありました。次回は 11 月21日(土)です。ねあらい寮のお祭りに参加します。子ども達がステ ージで踊る姿をお楽しみに!





11月11日(火)にきいグループ22名、ももグループ(2歳児)5名の計27名の子ども達の七五三をお祝いしました。千歳袋を菊地先生からもらう場面では、名前を呼ばれると「はい!!」と返事をして駆け足で向かう子、もらえることが分かり手を伸ばして「ちょうだい」と言う子、受け取った後隣に座っている友達と見せ合いっこをする子、どの子も嬉しそうな笑顔でした。

もう一つのプレゼントは、ももグループのお友達がシールを貼って飾り付けをし、透明のビニール袋に入れてラッピングされたフォトフレームでした。もらった子ども達は自分の写真が入っているのをじっくり見ていました。そして、最後はみどりグループのみんなが朝歌っている「おはよう」の歌を「5歳さんおめでとう~♪」に替え歌した歌のプレゼントがありました。歌い終わると、きいグループやももグループの子ども達から大きな拍手が!!「みどりグループのみんなで作ったよ!」のことばと一緒に模造紙に描かれた「おめでとう」のお祝いのメッセージもありました。「おめでとう」「ありがとう」のことばが職員や子ども達からたくさん聞かれる会となりました。



次回2月4日(木)は、今年度最後の来園交流で、三方原幼稚園の年中さんが来てくれる予定です。

しておいで!」の声かけで、恥ずかしながらも幼稚園の友達に手を差し出しタッチをし

ている姿が印象的でした。



### 平成 27年 12月の予定献立表

日曜		献立名			熱量 kcal 蛋白質 g	
	曜			主要材料		
		6			脂肪 g	食塩 g
1 火		もち	豚汁		613	
	火	おにぎり	ぎょうざ	もちつき	21	
			幼児牛乳	₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩	17.3	1.5
		カレーうどん	ゆで野菜	うどん 人参 白ねぎ もやし 鶏挽肉 カレールウ	518	
2 水	лk	いも天		さつまいも 小麦粉 卵 ブロッコリー カリフラワー ごま カステラ	16.3	
	/1\	カステラ	牛乳		12.7	2.2
		食パン	白菜スープ(ソンパ)	食パン 苺ジャム 玉葱 白菜 人参 ベーコン	479	
3	*	ポークビーンズ	チーズサラダ	じゃがいも 大豆 豚肉 パプリカ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース	17.4	
3 /		ヨーグルト	牛乳	キャベツ 胡瓜 チーズ ハム パセリ ドレッシング	18.3	2.5
-		ご飯	味噌汁	胚芽米 玉葱 人参 油揚げ 味噌 豚挽き肉 ピーマン キャベツ 卵 脱脂粉乳	583	2.0
م ا ، ا	_	こ 映 キャベツメンチカツ	切干大根カレー炒め	パン粉  小麦粉  ケチャップ  切干大根  いりこ  コーン  グリンピース  カレー粉	20.4	
4	4		切十人根カレー炒め			1.0
		みかん	n+ n4 ` 1	みかん   NT	18	1.8
1 _	_	ご飯	味噌汁	胚芽米 玉葱 人参 油揚げ 味噌 生揚げ 豚挽き肉 生姜 味噌 でん粉	489	
7	月	厚揚げの肉味噌炒め	小松菜の胡麻和え	小松菜 竹輪 ごま	12.9	
		ヨーグルト	野菜ジュース		16.8	1.8
	١.	ロールパン	豆乳スープ	ロールパン 苺ジャム 人参 ベーコン 玉葱 じゃがいも コーン 豆乳	507	
8	火	キッシュ	ほうれん草サラダ	卵 鶏挽肉 パプリカ バター 牛乳 生クリーム パセリ (1000)  ・・・  ・・	19.9	
		みかん	アシドミルク	ほうれん草 レタス トマト ごま ドレッシング みかん	11.6	1.8
		お好み焼	味噌汁	小麦粉 海老 イカ キャベツ ねぎ 豚肉 沢庵 紅生姜 豆腐 花かつお お好みソース	489	
9 7K	水	ポテトサラダ	おにぎり	じゃがいも 人参 ハム コーン 胡瓜 マヨネーズ 胚芽米 ふりかけ	14.1	
	,,,,	ビスコ	りんごジュース	かぶ えのき 油揚げ 味噌	19.5	1.8
		スパゲッティナポリタン	さつまいもスープ	スパゲッティ 玉葱 ピーマン ベーコン マッシュルーム コーン バター ケチャップ	468	
10 木	*	ツナサラダ		さつまいも 白菜 人参 ウインナー パプリカ 胡瓜 レタス ツナ ドレッシング	12.9	
	71	チーズ蒸パン	りんごジュース	小麦粉 卵 牛乳 チーズ	16.8	1.8
		海老ピラフ	野菜スープ	胚芽米 海老 ベーコン 玉葱 人参 バター キャベツ ねぎ コーン	562	1.0
11	仐	野菜のゴママヨ和え	ゴネハ ノ	たっぱん はんこん ごま マヨネーズ アメリカンドッグ	14.7	
111 7	<u> 17</u>	ミニドッグ	ジョア	EPHINITIA TINEN ES RENEX TANDATA	16.8	2.4
-		ハヤシライス	<u></u> 春雨スープ	胚芽米 じゃがいも 人参 玉葱 和牛肉 脱脂粉乳 ハヤシルウ	466	2.4
1,-1,-	112	たヤンフィス 昆布と大豆サラダ				
15	火		ミニトマト	わかめ 卵 春雨 大豆 キャベツ 塩昆布 マヨネーズ ミニトマト	13.2	4.7
		ドロップクッキー	牛乳	小麦粉 バター 卵 りんご ごま	14	1.7
	ما ــ	セルフサンドパン	ワンタンスープ	ロールパン ウインナー 焼そば麺 豚肉 ピーマン キャベツ ウスターソース 花かつお	632	
16	水	(ウインナー、やきそば)		ワンタン しいたけ しろねぎ 人参 レタス 胡瓜 コーン ヨーグルト マヨネーズ	18.1	
		ミルクプリン	牛乳		_	2.2
		ひじきご飯	わかめスープ	胚芽米 人参 ひじき こんにゃく 油揚げ グリンピース わかめ 卵	522	
17		ブリ照り焼き	ほうれん草サラダ	ブリ 生姜 ほうれん草 レタス コーン トマト ベーコン ごま ドレッシング りんご	17.7	
		りんご	アシドミルク		22.9	2.5
		そぼろご飯	中華スープ	胚芽米 卵 鶏挽肉 人参 椎茸 えのき 玉葱 ハム ねぎ ゴマ油	546	
18	金	春雨の和え物	フライドポテト	春雨 トマト 胡瓜 フライドポテト キウイフルーツ	15.6	
		キウイフルーツ	ラブミー		17	1.2
		食パン	コーンチャウダー	食パン 苺ジャム 玉葱 コーン マッシュルーム 人参 牛乳 ベーコン でん粉 パセリ	522	
21	月	鶏肉のマーマレード煮		鶏肉 マーマレード パプリカ 胡瓜 レタス カニかま 海老 イカ ドレッシング バナナ	20.6	
- '		バナナ	牛乳		20.2	2.2
		ご飯(しらす)	味噌汁	胚芽米 しらす干 かぶ 玉葱 えのき 油揚げ 味噌 里芋 鶏肉 生姜	500	
22	ılı	里芋の中華煮	スティック野菜	白ねぎ 胡瓜 人参 大根 マヨネーズ 大豆 きな粉	21.1	
	^	きな粉豆	アシドミルク	HUSC BIM VS VIR VAI. V VT C.Q.M	10.8	1.7
$\vdash$		ご飯		   胚芽米 小麦粉 南瓜 里芋 人参 白菜 白ねぎ 椎茸 しめじ 味噌	543	1.7
0.4		ほうとう	上はかん			
24   木	个		ウインナーソテーな	ブロッコリー カリフラワー 花かつお ウインナー   食 育	16.8	0.0
$\vdash \vdash$		デザートバイキング	4乳		12.8	2.3
1 !	_	ご飯(きなこふりかけ)	なめこ汁	胚芽米 きなこ ごま 青海苔 豆腐 なめこ ねぎ 人参 ふ 味噌	624	
25   金	金	鶏の唐揚げ	ほうれん草胡麻和え	鶏肉 生姜 でん粉 ほうれん草 キャベツ	17.5	
		ミニケーキ	ラブミー	カステラ 生クリーム みかん いちご チョコ	18.9	1.6
28 月		シーフードカレー	わかめスープ	胚芽米 じゃがいも 人参 玉葱 海老 イカ コーン カレールウ 脱脂粉乳	555	
	月	チーズサラダ		わかめ 卵 キャベツ 胡瓜 パセリ チーズ ハム ドレッシング りんご	17.6	
		りんご	牛乳ラブ		17.2	2.4
-						

### 寒い季節がやってきました



私たちの体は気温の低下に反応し、体内の熱をキープしようと調整します。 外の寒さに負けず元気に冬を過ごしましょう。

- 外で元気に遊ぼう。
   外から帰ったら、うがい、手洗いを忘れずに。
- ② 寝る前にゆっくりとおふろにつかりましょう。
- ③ 旬の野菜をたっぷりと食べましょう。 大根、小松菜、ねぎ、れんこん、ブロッコリー、白菜、ほうれん草、かぶ

