

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(6月17日現在)  
 ◇毎日通園 年長児：15名 年中児：28名  
 年少児：31名  
 ◇選択通園 らいおん：36名  
 フレンズ：25名 子じか：67名  
 ◇親子教室ねあらい：41名

# 7月の行事予定



| 日                  | 月                  | 火                   | 水                                    | 木             | 金                          | 土                          |
|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------------------------|---------------|----------------------------|----------------------------|
|                    |                    |                     |                                      |               | 1<br>誕生会                   | 2<br>ももG<br>みんなのつどい        |
| 3                  | 4<br>からだあそび<br>教室  | 5<br>三方原幼稚園<br>親子交流 | 6                                    | 7<br>避難訓練     | 8<br>小児神経科相談               | 9<br>きいG<br>親子合宿<br>(~10日) |
| 10                 | 11<br>きいG<br>振替休日  | 12<br>母親教室          | 13                                   | 14<br>手づくりクラブ | 15<br>食育<br>職員会議☎          | 16<br>療育ことばの<br>教室         |
| 17                 | 18<br>海の日<br>青空クラブ | 19                  | 20                                   | 21            | 22                         | 23<br>からだあそび教室             |
| 24<br>療育ことば<br>の教室 | 25<br>からだあそび<br>教室 | 26                  | 27<br>みどりGスキップ<br>みどりG<br>おひさま(~8/1) | 28<br>ももG懇談会  | 29<br>7月利用実績報告<br>8月利用予定提出 | 30                         |
| 31                 |                    |                     |                                      |               |                            |                            |

※児童福祉法に関する利用実績確認印、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。

※ももG懇談会：28日(木)13：00からももG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。

※2日(土)ももGみんなのつどい、9日(土)~10日(日)きいG親子合宿の詳細は、グループで配布されるおたよりをご確認ください。27日(水)みどりGスキップの詳細は、グループだより7月号をご確認ください。

※5日(火)に三方原幼稚園で親子交流があります。活動は晴れの場合は水・泥あそび、雨の場合は室内あそびになります。また、晴れの場合は帽子・着替え・タオルをお持ちいただきますようお願い致します。参加希望の方は、6月24日(金)までに生活記録でお知らせ下さい。

《実習》

☆6/6~7/30 中部大学 作業療法学科 (きい)

今月のうた  
たなばた  
はなび

今月の食育  
フルーツポンチ  
(スイカ、メロン  
を使います)

誕生会  
今月は「七夕の劇を見よう」です!  
※誕生会の日、基本的には着替えを  
行いません。ご了承ください。



# 7月の母親教室



日時 7月12日(火) 10:20~14:20  
場所 第三静光園 かわせみ  
目標 防災について“自分の身に起こったら”を想定して考える  
運動会についてみなさんが参加できる内容を考える

日程 10:20~ はじめの会(手あそび)  
10:30~ お母さんの話  
10:50~ 防災の話

講師: 災害コーディネーター 山岡美須永さん

11:50~ ランチタイム \*工房めいさんによるパン販売があります\*  
13:00~ 運動会について



母親競技の内容を決めたいと思います。みなさんが参加しやすく、練習がなくてもできるものを考えていきたいと思います。

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例◇

ダンス・O×クイズ・ムカデ競争・綱引き・リレー  
バトミントンリレー・借り物競争・玉入れ

14:00~ 感想用紙記入  
14:10~ 片付け・終了

- 持ち物 ・お弁当、筆記用具、手あそび集(前回欠席された方は当日お渡しします。)
- お知らせ ・7月のお当番の方は9時半にかわせみに集合してください。(難しい場合はご連絡ください。)
- ・9月のお当番の方は7月の母親教室のランチタイムに打ち合わせを予定しています。
- 託児 ・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1日(金)までにお名前、月齢を合わせてお知らせ下さい。

場所: 根洗学園 こあら

持ち物: 託児代、子どもの名札、お気に入りのおもちゃ、子どもの飲み物

## 6月の母親教室の感想

- ・普段はなかなか話せない子どもの事をじっくり聞いてもらえるのは嬉しかった。先輩ママの話は経験者であるからこそ納得できる内容が多くとてもためになった。(もも)
- ・ことばの話は今まで何度か他にも聞いたことがあるのですが、今回は「ことば」というものがそもそも何なのかわかったような気がします。なんだかハッとさせられました。(匿名)
- ・皆さんの話を聞いたり、自分の子どもの話をすることで“うちの子はこうなんです”と皆さんに知っていただける貴重な場だなあと感じました。(もも)

駐車場調整の為、出欠、登園方法を7月1日(金)までに  
生活記録表にてお知らせください。



\*疑問点などありましたら、担当またはグループ担任にお尋ねください\*



# ほけんだより

## 夏の病気に気をつけましょう

日ごとに日差しが強くなり、暑さが増してきました。暑くなると、お子さんだけでなく大人も食欲は落ち、のど越しの良いものばかりを摂取しがちです。すると、体力が落ち、病気にかかりやすくなります。そこで、水分・栄養・睡眠をたっぷりとって、規則正しい生活を心がけることで、夏を元気に過ごしましょう。

夏の時期に、お子さんがかかりやすい病気を紹介します。日頃の健康チェックの参考にしてください。



★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を受診してください。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

囑託医の先生より、現在はやっている病気はありません（しいて言えばヘルパンギーナが1件）とのこと。（6月10日現在）気温の変動で体が疲れやすい時期です。体調管理には十分気をつけていきましょう。

6月末からのプール療育では、水イボやとびひなどの感染症がある児はプールに入れません。重ねて、お子さんの身体チェック&治療をお願いします。

### 園の常備薬②

根洗学園では、熱中症対策に室温が28度を超えないようにエアコンや扇風機を利用して、登園後・昼食・午後、こまめに水分補給しています。療育中、園児に体温上昇・体のだるさ・熱ごもり・脱水傾向が見られた時は、ポカリスエットを用意し飲用します。

そして、体温調整が難しいお子さんは保冷剤を包んだタオルを頸部に巻いたり、ズボンの前ポケットに入れて、体温調節に役立っています。

なお、おむつかぶれやあせも等は、ポリベビーという非ステロイド軟膏を塗布しています。

### 尿検査の結果

5月20日に提出頂いたお子さんの尿検査で異常があった児に再検査を依頼しました。再検査の案内がなかったお子さんについて、異常がなかったことをここで報告します。尚、6月3日以降に提出頂いたお子さんの結果につきましては、随時お知らせしますので、ご了承ください。

# 青空クラブ・クッキングクラブ

今年度、第1回の青空クラブ・クッキングクラブは、水あそびを行います！夏の暑さに負けず、グラウンドで思い切り身体を動かして楽しくあそびましょう！

日時：平成28年 7月18日（月・祝日） 時間：9：30～11：30

場所：根洗学園グラウンド・中庭・各教室

9：30～ はじめの会（グラウンド：☂プレイルーム）

9：45～ 水あそび（グラウンド：☂実施しません）

シャーベット作り（プレイルーム）

11：00～ すいか割り（中庭：☂プレイルーム）

11：30 終了

**服装**：水着・帽子・サンダル（保護者の方も濡れてもよい服で来て下さい）

- ①雨天の場合、水あそびは行いませんので普通の服装で来て下さい。
- ②更衣室として常時各教室を解放します。学園で着替えても構いません。
- ③水着の上にTシャツ等、着ていただいても構いません。

**持ち物**：帽子・着替えの服・タオル・水筒・シェービングクリーム（水あそびで使います）

お好きな味の飲み物（雨天時はシャーベット作りをするので必ず持ってきて下さい）

※持ち物には記名をお願いします。

晴天時ははじめの会が終わり次第、水あそびとシャーベット作りを並行して行います。疲れた時の水分補給、ちょっと一休み、など参加したい人はお好きな飲み物を持ってきて下さい。

※雨天時は全員でシャーベット作りを行いますので、各自お好きな飲み物をお持ちください。



<お知らせ> 1家族1000円の参加費を当日学園の入り口で徴収します。お釣りの無いようにご協力をお願いします。

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いただきますので、後日担当からご連絡させていただきます。ご了承下さい。

ご不明な点がございましたら、担当小田・実穂までお問い合わせください。よろしくお願いします。



## 就学ガイダンス



5月27日（金）浜松市教育委員会より2名の方が来園し、お話を下さりました。保護者の参加は年長児14名、年中児9名でした。

はじめに「みんなすこやか」という教育委員会で作成している資料を基に、就学の大まかな仕組みについて話し下さりました。冒頭には、表紙の恐竜の絵の話がありました。小学1年生の子が描いた絵はとても色彩豊かでのびのびと描かれています。裏には描いた子のコメントもあり、鈴木先生より「この素敵なコメントと、素晴らしい絵はその子がリラックスして、思いを膨らめることができたから。担任の先生がいっぱいこの生徒の気持ちを引き出せたから描けた。普通級が良い、支援級が良い、特別支援学校が良いのではなくどこを選択するのが重要です。」とお話頂きました。その後は、教育委員会、相談窓口、学校の仕組みを通常の学級、発達支援学級、特別支援学校それぞれにわかりやすくお話頂きました。その後、今明先生より、事前に回収したアンケートの返答や参加者からの質問の返答をととても丁寧に頂きました。最後には「何か就学のことで困ったり、わからないことがあったらいつでも教育委員会の発達支援グループに連絡してください。」と心強い言葉も頂きました。後日、参加した方から回収したアンケートには「教育委員会職員での立場からのお話と、教員と言う立場からのお話と、両方聞くことが出来て良かったです。ありがとうございました。」「自分の子がどこがむいているのか、と言う言葉で今考えている進路でと言う気持ちが強くなりました。」等の感想が寄せられました。



## ありがとうございました！

近所の方から「しいの木」を2本いただきました。  
聖隷こども園わかばの友達から「花の日」ということで、お花をいただきました。



# 春の遠足

## ももグループ

入学して、初めての園外行事!!リュックを背負って、早く動物が見たくてウズウズしている子、じっと座ってニコニコ嬉しそうに待っている子、いつもと違う雰囲気緊張してお母さんにくっついてる子、いろんな表情を見ることができました。「さあ、出発!!」職員と横では、お母さんと手をつないでいる子どもたちの姿は、学園で毎日おさんぽしている経験が生きているのだと感じました。お母さんたちもそれぞれの目標に沿って、子どもたちの目線になって指を差し「おさるさんがいるねー!」「そうさんが見えてきたよ!大きいね。」と、声をかけしていました。子どもたちも、お母さんの指の先をじっと見つめ、動物が何処にいるのかをさがしていました。好きな歌に合わせて歩く子、休憩をとりながら歩く子、ゆっくりゆっくりでも止まらずに歩く子、それぞれの子どものペースに合わせ、お母さんたちも手をギュッとつないで歩くことができました。ラストの鯉のえさやりでは、パクパク口を開け食べる鯉が面白くて、餌がなくなるまでずっと見ていた姿がとても可愛かったです。とても暑い中の遠足になりました。お疲れ様でした。



## きいグループ



きいグループはサル→トラ→ライオン→ペンギン→アシカ→ふれあい広場→カンガルーとアップダウンの激しい道りを歩きました。登り坂では歩みがゆっくりになり、下り坂では走り出したくなる子どもも多くいましたが、お母さんと向かい合って歩くことでお子さんのペースを調整したり、お母さんと「よーいどん!」とかけっこをして目的の場所まで行く姿がみられました。動物が見えない時間は「次はサルだよ!」などと先生やお父さん・お母さんに声をかけられ、次の動物を励みに歩みを進めました。

カンガルーではエサやりに挑戦★飼育員のお兄さんからもらったリンゴやサツマイモを、みんなの手から直接カンガルーの口へ!エサをあげたい、だけど怖くて、カンガルーの口にエサが届く直前で手を引っ込めてしまう姿が多くみられました。あげたい!怖い!あげたい!怖い!という葛藤を繰り返して、お父さんやお母さんに一緒にエサを持ってもらいながら、カンガルーにエサをあげることができました。

カンガルーにご飯をあげたら、次はみんなのご飯です★長い距離を歩いて疲れた様子のお母さんは、いつもよりゆっくりなお弁当タイムになりました。

## みどりグループ



出発前に「集団を意識して歩く」「手をつないで歩く」等、今回の目標出発をしたみどりさん。歩いている途中、ペースがゆっくりになる子がいたお父さん、お母さん達に「〇〇ちゃん、がんばれ♪」と励まされるまわりのペースに合わせて歩くことができました。また、お母さんや友達と動物の絵が書かれた行き先カードを見ながら園内を散策する子もいました。カンガルーの餌やりでは、自分より大きなカンガルーに対しおそろおそろ一人で餌をあげる子やお母さんと一緒にあげる子がいました。



を再確認してからいましたが近くにとその声援を背に



みどりグループさんになって初めての遠足!出発前に目標を再確認することでお母さん達も意識して歩くことが出来ました。遠足の最後は「頑張ったね」のハグをして締めくくりました。



## 発達支援広場



### たんぽぽ広場 (1歳~就園前)

日程: 7/7,14,21,28  
ねらい: 友達と楽しくあそぼう!スタッフとお話しよう  
活動: 運動あそび、お話し

### 親子教室ねあらい (1歳~就園前)

日程: 7/5,6,8,13,15,19,20,22  
ねらい: 水に慣れよう  
活動: 朝の会、プール、造形

## きいグループ にじいろクラブ

6月4日にきいグループのにじいろクラブ（土曜親子療育）でうどん作りを行いました。ねらいは、「家族でお話ししながらうどんを作ること」、「身体を一緒に動かしてあそぶこと」で、15家族が参加して下さいました。生地をこねたり、足の裏でふんだり、麺棒でのばしたりと、親子で相談しながら、役割を分担してうどん作りを行っていました。親御さんたちは、子どもたちのやりたい気持ちを受け止めたり、手が汚れることを嫌がる子に対して手を添えて一緒に行き、チャレンジができたときには褒めていました。「麺類あまり食べないけど、おかわりもした」「家でもやってみたい」「おいしかった」等の感想がありました。食への興味、家庭での過ごし方に繋げることができたと感じました。



## 三方原幼稚園 親子交流

5月24日に三方原幼稚園に親子交流に行ってきました。ももGは17名、きいGは7名、みどりGは1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と体操（バス・のぼるよコアラ）を行いました。幼稚園のお友達に「一緒にあそぼう」と誘われ、滑り台を一緒に滑ったり、落ち葉を拾う子がいました。今回は初回ということもあり、緊張していたのか「お名前は？」と幼稚園のお友達に聞かれてもお母さんの後ろに隠れてしまったり、あそびたい遊具の方へ走って行ってしまいう子もいました。お母さんに「お名前教えてと言っているよ」と言われると「恥ずかしい」と答えるやりとりも聞かれました。体操では、音楽が鳴り、始まると幼稚園のお友達を見て顔を見合わせて笑顔で一緒に踊る子もいました。



## 三方原幼稚園 来園交流

6月8日に三方原幼稚園から年長さん30名が来てくれました。学園からはみどりGときいGの子ども達40名が参加し、電車ごっこむっくりくまさんを行いました。電車ごっこでは、段ボールで作った新幹線に幼稚園児と学園児が2名ずつ乗り、音楽に合わせてコースを走りました。順番を待っているお友達に「おーい」と手を振ったり、早く新幹線に乗りたくて泣けてしまいう子もいました。むっくりくまさんでは、職員から「一緒にやろうと誘ってごらん」の声かけで幼稚園児に声をかけることができた子もいれば、恥ずかしくて職員の後ろに隠れてしまいう子もいました。職員と一緒に幼稚園児の肩を叩き、「一緒にやろう」と誘い「いいよ」と言ってもらい手を繋ぐことができると笑顔が見られました。あそんだ後は、幼稚園のお友達が「しゃぼん玉」の歌をプレゼントしてくれました。最後は学園児が1列に並び、タッチをしてさようならをしました。「またあそぼうね」や「幼稚園にあそびに来てね」と子ども達がお話する姿が見られました。

次回の来園交流は10月になります。三方原幼稚園のお友達・先生ありがとうございました！  
また来てね！



# 父親参観会

## ももグループ

ももグループは初めての父親参観でした。お父さん方は学園に来る機会も少なく、初めてや入園式以来、久しぶりに来られた方も多くいました。子どもたちも、お父さんと一緒に登園したり、教室に大勢のお父さんがいることでいつもと雰囲気の違い、ちょっと緊張しているようでした。



しかし、朝の自由あそびで、お父さんたち2人組になって子どもを毛布に乗せてゆらゆら毛布ブランコをしたり、名札つくりの時に使うペンやシールを「うちの使いますか?」とお父さん同士で声をかけたり、「これ欲しいの?使ってもいいよ」と我が子以外の子どもにも声をかける場面が見られ、緊張しながらも交流する様子が見られました!

グラウンドでの段ボールトンネルあそびでは、段ボールの連結部分の上にも煙突のように段ボールを重ねたのはナイスアイデアでした!煙突の上から「おーい!」「やっほー」と声をかけるお父さんの姿が印象的でした。

午後のお話会では、自己紹介で趣味を発表してもらい、釣りやキャンプ、スポーツ観戦など同じ趣味を持つお父さんがいることも分かりましたので、是非趣味の話をきっかけにお父さん同士の輪も広がっていくといくことを期待しています!次回も楽しみながらお父さんの「できた!」を発見しましょうね。



## きいグループ



きいグループは22名のお父さんが参加してくださいました。グラウンドに出て早速トンネルを作ろうとするも、山積みされた段ボールに“どのダンボールを使おうか…”と戸惑うお父さん達。しかし、1人のお父さんがダンボールを手にする、次から次へとダンボールに手が伸び、ダンボールがつながり始めました。お父さん同士で積極的に声をかけて、隣の家族とトンネルをつなげる姿もみられ、昨年度につながった父親の輪を感じました。

グラウンドという広い空間でトンネルは長く長くつながっていき、つながるのを待ちきれない子ども達はお父さんがつなげるそばからどんどんくぐっていきましました。お父さんが「ちょっと待って!」と焦る場面もありましたが、子ども達はトンネルがうれしくて止まりません!お父さんがトンネルの隙間から我が子を一生懸命探し、トンネルの中からお父さんを見つけた子ども達はお父さんに“楽しいよ!”と言わんばかりの笑顔を見せました。中には多くのお父さんに緊張していた子もいましたが、お父さんとの2人の時間で緊張が和らぎ、ペットボトルの飾りつけを楽しむ姿がみられました。それを見たお父さんの顔にも安堵の笑顔が浮かびました。

きいグループになって初めての父親参観。我が子の成長を喜ぶお父さんもいれば、昨年と違う姿に戸惑うお父さんもありました。次は合宿でお父さん同士、そして職員とお子さんのことや普段の悩みなどお話しませんか?

## みどりグループ

年長になって初めての父親参観!10人のお父さんたちの参加でした。朝の会の中では、なべなべ底抜けと足乗せ飛行機をしました。お父さんならではのダイナミックなあそびに子ども達はにこにこ!お父さん達も子どもの表情をみながら「いくよー」と笑顔で声をかけていました。その後、グラウンドで段ボールトンネルづくり。お父さんと子どもがガムテープで留める役とシールを張る役等に分かれて作っていたり、「ここをつなげるよ」「〇〇はここ持ってて」とお父さんが主導で作っていたりなど家庭それぞれの様子がうかがえました。そして各家庭で作ったトンネルをお父さん同士が協力してつなげて10m程の大作が出来上がりました!子ども達は夢中で汗を流しながらトンネルを何回もくぐってあそんでいました。お父さんたちからは「会をちゃんと座っている姿にほっとした」「毎年、成長が見れて楽しいです」との声が聞けました。お父さんたち、お疲れ様でした!また第2回の参観でお待ちしております♪



平成 28年

7月の予定献立表

| E  |   | 献立名                               | 主要材料                            | 熱量 kcal  |                         |
|----|---|-----------------------------------|---------------------------------|--|-------------------------|
|    |   |                                   |                                 | 蛋白質 g  |                         |
|    |   |                                   |                                 | 脂肪 g 食塩 g  |                         |
| 1  | 金 | ご飯(味付け海苔)<br>鶏の唐揚げ<br>プリンアラモード 牛乳 | 味噌汁<br>フレチサラダ<br>フライドポテト        | 胚芽米 鶏肉 生姜 だん粉 きゃべつ じゃがいも 人参 味噌 ねぎ<br>レタス キュウリ りんご トマト コーン ドレッシング フライドポテト<br>プリン みかん さくらんぼ 生クリーム チョコ              | 611<br>16.7<br>23 1.4   |
| 4  | 月 | ご飯(ふりかけ)<br>鯖の竜田揚げ<br>バナナ         | 味噌汁<br>昆布と大豆サラダ<br>ラブミー         | 胚芽米 ふりかけ 鯖 生姜 もやし 大根 玉ねぎ えのき 油揚げ 味噌<br>大豆 きゃべつ 昆布 ごま マヨネーズ バナナ   | 557<br>17.4<br>16.8 2.3 |
| 5  | 火 | ロールパン<br>和風キッシュ<br>白玉フルーツ         | きのこスープ<br>スパゲッティサラダ<br>牛乳       | ロールパン イチゴジャム 卵 じゃがいも 人参 ほうれん草 ビーマン チーズ<br>牛乳 バター スパゲッティ キュウリ ハム レタス コーン マヨネーズ<br>玉ねぎ しめじ えのき 椎茸 ベーコン 白玉粉 みかん パイン | 519<br>17.6<br>20.6 1.9 |
| 6  | 水 | ご飯(しらす)<br>八宝菜<br>プリン             | なめこ汁<br>ミニトマト<br>野菜ジュース         | 胚芽米 しらす干 豚肉 海老 イカ カニかま 白菜 人参 筍 椎茸 生姜<br>さやえんどう うずら卵 ごま油 だん粉 豆腐 わかめ ねぎ ふ なめこ 味噌<br>ミニトマト                          | 488<br>20.6<br>14.9 1.7 |
| 7  | 木 | ご飯<br>すき焼き風煮<br>フルーツポンチ           | 味噌汁<br>粉ふきいも<br>りんごジュース         | 胚芽米 人参 白ねぎ 白菜 焼き豆腐 しらたき 椎茸 豚肉 えのき<br>玉ねぎ 油揚げ 味噌 じゃがいも<br>もも スイカ メロン りんご みかん パイン 寒天                               | 477<br>10.8<br>11.4 1.2 |
| 8  | 金 | 冷やしうどん<br>おにぎり<br>みかんゼリー          | 筑前煮<br>厚焼き玉子<br>牛乳              | うどん ハム ねぎ わかめ 天かす ごぼう れんこん 人参 ちくわ 椎茸<br>さやえんどう 胚芽米 卵 たまねぎ  | 493<br>16.8<br>12.5 2.3 |
| 11 | 月 | 夏野菜カレー<br>ツナサラダ<br>ハッピーターン        | わかめスープ<br>ミニトマト<br>ラブミー         | 胚芽米 じゃがいも パプリカ 鶏肉 玉ねぎ なす 脱脂粉乳 カレールウ<br>わかめ 卵 キュウリ レタス ツナ ドレッシング ミニトマト  | 545<br>16.4<br>14.5 2.4 |
| 12 | 火 | ご飯(味付け海苔)<br>鮭の塩焼き<br>チーズ蒸パン      | 味噌汁<br>五目きんぴら<br>牛乳             | 胚芽米 味付け海苔 なす 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 味噌<br>ごぼう 人参 ビーマン さつま揚げ ごま ごま油 鯖<br>小麦粉 牛乳 卵 チーズ バター                                     | 516<br>19.5<br>14.2 1.6 |
| 13 | 水 | ご飯(ふりかけ)<br>ぎょうざ<br>ウエハース         | おでん<br>いんげんの胡麻和え<br>アシドミルク      | 胚芽米 ふりかけ ぎょうざ 大根 人参 ちくわ こんにゃく 昆布 うずら卵<br>さやいんげん ごま   | 477<br>19.2<br>19 2.1   |
| 14 | 木 | オープンサンド<br>フルーツあんみつ               | ミネストローネ<br>ゆでとうもろこし<br>牛乳       | ロールパン 卵 ハム ツナ レタス キュウリ マヨネーズ<br>ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも なす トマト マカロニ とうもろこし<br>寒天 みかん パイン キウイフルーツ あんこ                   | 505<br>17.1<br>16.4 2.3 |
| 15 | 金 | そばろご飯<br>ポテトサラダ<br>パピコアイス         | 味噌汁<br>ミニトマト<br>牛乳              | 胚芽米 卵 鶏挽肉 もやし ねぎ 大根 玉ねぎ えのき 油揚げ 味噌<br>じゃがいも 人参 ハム コーン キュウリ マヨネーズ ミニトマト   | 505<br>17.1<br>16.4 1.6 |
| 19 | 火 | ご飯(味付け海苔)<br>厚揚げの肉味噌炒め<br>プリン     | コーンチャウダー<br>スティックキュウリ<br>牛乳     | 胚芽米 味付け海苔 生揚げ 白ねぎ 人参 豚挽き肉 生姜 味噌 ごま油 だん粉<br>玉ねぎ コーン マッシュルーム ベーコン 牛乳 パセリ キュウリ                                      | 495<br>17.5<br>15.5 1.5 |
| 20 | 水 | 夏野菜ミートスパ<br>ひじきサラダ<br>にんじんゼリー     | わかめスープ<br>フライドポテト<br>ラブミー       | スパゲッティ 合挽き肉 玉ねぎ なす ブロッコリー トマト ケチャップ ウスターソース<br>ハヤシルウ オリーブ油 ひじき パプリカ キュウリ レタス ツナ ドレッシング<br>フライドポテト オレンジジュース 人参 寒天 | 563<br>13.6<br>18.1 1.5 |
| 21 | 木 | ご飯(納豆)<br>酢鶏<br>すいか               | 味噌汁<br>スポロン                     | 胚芽米 納豆 玉ねぎ 大根 油揚げ 人参 味噌 鶏肉 生姜 ビーマン<br>椎茸 ケチャップ だん粉 すいか   | 449<br>16.8<br>9 1.6    |
| 22 | 金 | ご飯<br>白身魚フライ<br>ビスコ               | けんちん汁<br>タルタルソース ミニトマト<br>イチゴ牛乳 | 胚芽米 白身魚 小麦粉 パン粉 卵 玉ねぎ マヨネーズ<br>大根 椎茸 ごぼう 油揚げ ミニトマト   | 530<br>16.4<br>15.4 1.4 |
| 25 | 月 | 食パン<br>鶏肉の照り焼き<br>ヨーグルト           | ポトフ<br>スティック野菜<br>牛乳            | 食パン イチゴジャム 鶏肉 生姜 玉ねぎ 大根 ハム ベーコン じゃがいも<br>キュウリ 人参 アスパラガス  | 467<br>19.5<br>15.2 2.4 |
| 26 | 火 | ドライカレー<br>フレチサラダ<br>水ようかん         | 豆乳スープ<br>野菜ジュース                 | 胚芽米 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ カレー粉 ベーコン じゃがいも コーン<br>豆乳 レタス キュウリ トマト りんご ドレッシング<br>あんこ 寒天 栗                              | 557<br>17.6<br>12.9 2.2 |
| 27 | 水 | お好み焼<br>ささみと大豆サラダ<br>ドーナッツ        | 春雨スープ<br>アシドミルク                 | 小麦粉 海老 イカ 豚肉 きゃべつ ねぎ たくあん 紅生姜 卵 花かつお お好みソース<br>豆腐 わかめ 春雨 大豆 トマト キュウリ 鶏ささみ ごま コーン マヨネーズ                           | 461<br>18<br>18 1.5     |
| 28 | 木 | きのこご飯<br>鮭の塩焼き<br>アイスクリーム         | 味噌汁<br>南瓜のおかか煮<br>牛乳            | 胚芽米 人参 しめじ えのき 椎茸 ちくわ 豆腐 わかめ ねぎ ふ 味噌<br>鮭 南瓜 花かつお  | 453<br>19.6<br>10.4 2.1 |
| 29 | 金 | ご飯<br>ごぼう入りハンバーグ<br>ぶどう           | 味噌汁<br>野菜の即席漬け<br>牛乳            | ご飯 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ビーマン ごぼう 脱脂粉乳 卵 パン粉 ケチャップ<br>冬瓜 ねぎ ふ 味噌 キュウリ きゃべつ 塩昆布 ぶどう   | 485<br>17.4<br>12 2     |

食育

夏の野菜や果物は、水分含有量が多く体を冷やす効果があります。  
熱中症にも注意したいこの時期には、体を冷やし水分の補給にもなるスイカやメロンをおやつに取り入れるのも良いでしょう。  
夏バテ予防には、なす、とうもろこし、いんげんまめ、オクラ、アスパラガス、ゴーヤ、ビーマンなど夏野菜をたっぷり使ったカレーを食べるのもいいですね。  
食欲が落ちるので、そうめんやうどんなどつると食べられるものもオススメです。

**おやつづくり**

- もも：『ミックスジュース』 材料(りんご、にんじん、もも缶)
- きい：『ジュースづくり』 材料(もも、みかん、パイナップル、バナナ)
- みどり：『ジュースづくり』 材料(バナナ、パイナップル、牛乳)

をおこないます！どんなジュースになるか楽しみですね♪

