

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

在籍児 257名(8月23日現在)  
◇毎日通園 年長児：19名 年中児：31名  
年少児：20名 2歳児：3名  
◇選択通園 らいおん：47名  
子じか：87名  
◇親子教室ねあらい：50名

# 学園だより

## 9月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
					1 総合防災訓練	2
3	4	5	6	7 手作りクラブ	8 ももGおひさま (~22日)	9 ことばの教室
10	11	12 母親教室	13	14 誕生会	15 食育 老人ホーム訪問 職員会議(☎)	16 からだあそび教室 ことばの教室 土曜子じか
17	18 敬老の日	19	20	21	22 ゆりかご交流	23 秋分の日
24	25	26 全体懇談会 短縮日課	27	28	29 前期修了式 9月利用実績表提出 10月利用予定表提出	30 運動会

※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、15:00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。

□総合防災訓練：情報伝達、引き渡し訓練のご協力をお願いします。

□全体懇談会：年間予定と日程が変更になっていることを、お詫び申し上げます。27日は監査が入ったため急な変更となりました。予定の調整をお願い致します。

当日は短縮日課です。バスが13:30に出発します。時間に余裕をもってお越しください。

13:00~ぞう・きりんの部屋にて行います。

□運動会総練習：13、19、22、26、28日に全グループで行います。練習の見学を希望の方はグループ職員にお申し出ください。

□老人ホーム訪問：ももグループは「第二静光園」、きいグループは「第三静光園」、みどりグループは「あいのいえ」に訪問をします。

《実習》 ☆8月21日~9月5日 浜松学院大学(保育) ももグループ 1名  
☆8月28日~9月1日 中部大学(作業療法) ももグループ 1名  
☆8月21日~9月20日 聖隷クリストファー大学(社会福祉) きいグループ 1名

### 誕生会

ミニ運動会☆  
室内で身体を使った  
あそびをします!

### 今月のうた

うんどうかい  
どんぐりころころ  
一丁目のウルトラマン

### 食育

おにぎり  
お弁当作り  
おかずバイキング



# 総合防災訓練



「大地震発生、その時わたしはどう動くか」を考える

～学園で、自宅で、外出先で～

9月1日（火）に、総合防災訓練を行います。今年度は、『「大地震発生、その時わたしはどう動くか」を考える～学園で、自宅で、外出先で～』をテーマに実施します。大地震は昼夜、季節を問わず起こりうる可能性があります。「もしも〇〇している時だったら」というイメージをもち、子どもや自分の安全を確保するにはどう行動すべきかを意識して訓練を行います。いざという時に慌てずに避難、情報伝達ができる訓練になりますよう、ご理解、ご協力をお願い致します。

当日は「警戒宣言の発令」を想定し、避難誘導、移動、職員による消火訓練、非常食を食べる、救護。情報伝達などの訓練を全園児、職員で行います。

## ●当日の動き

### ☆園児

通園バスにて登園後「訓練警戒宣言」が発令された後、防災頭巾を着用してグラウンドへ移動します。設置された防災テントを避難場所のベースとして、仮設トイレでの排泄、非常食を食べるなど、約1時間をテントの中で過ごします。

※非常食は、 $\alpha$ 米・レトルトカレー・おかず缶・豚汁・果物ゼリーを用意します。

※当日は暑くなることが予想されます。お子さんの体調に常に考慮しながら、状況に応じて空調の効いた室内で過ごします。

### ☆保護者

情報伝達、引き取りの訓練に参加していただきます。12時頃、各グループ理事からご家庭に電話連絡が入ります。内容を確認の上、慌てずに学園までお子さんを引き取りに来て下さい。その際、「引き渡し名簿」に署名をお願い致します。

※訓練当日、学園児の引き取り後は速やかな降園をお願い致します。



## 「NTT 災害用伝言ダイヤル」について



総合防災訓練の当日（9月1日）、例年実施している「NTT 災害用伝言ダイヤル」のサービスを活用し、ねあらい学園の「仮想安否情報」を録音しておきます。

171-2-053-436-9318にダイヤルし音声ガイダンスに従うとメッセージが確認できますので是非、体験してみてください。体験期間は、防災週間（8月30日～9月5日）の期間になります。また、体験してみたの感想・意見等ありましたら、今後の参考にしていきますので生活記録等でお知らせ下さい。

# 運動会

<日時> 平成29年9月30日(土曜日) 9:30~14:00  
予備日 10月1日(日曜日)

<場所> 根洗学園グラウンド

<テーマ> 笑顔つながるうんどうかい

<ねらい> ・先生・友達と一緒に自分の力を発揮する。  
・友達、家族、職員、地域の人と一緒に運動会を楽しむ。



プログラム	
1 入場行進	～ 休憩 ～
2 開会式	8 全体リズム
3 徒競走	9 母親競技
4 もも競技	10 父親競技
5 たっく競技	11 閉会式
6 きい競技	
7 みどり競技	



※詳しい内容は後日配布のプログラムでご確認ください。

<その他> ・前日のNHKの天気予報で遠州南の降水確率が50%以上の場合、延期になります。  
10月1日(日)に運動会実施になった場合、翌日の2日(月)は振替休日となります。  
・当日は 9時10分 までに登園してください。  
・お昼をはさみます。お弁当、水筒、レジャーシートをご用意ください。  
(お部屋の冷房はつけたままにしておきます。休憩、お弁当の保管等にご使用ください)  
・当日は、気温が高くなることが予想されます。水分補給を用意し、観覧中も飲めるようにテントにお持込ください。  
・保護者の方も、ご参加いただく競技があります。動きやすい服装・靴でお越しください。  
・小さいお子さんをお連れの方は、そらのお部屋を授乳室としてご利用ください。

<当日の駐車場について>

・グループごとに駐車場が違います。ご注意ください。地図をご希望の方は担任までお申し出ください。

◇ももG・きいG(ぱんだ)・たっく	学園駐車場
◇きいG(いちご)	青葉の家駐車場
◇きいG(ばなな)	第三静光園駐車場
◇みどりG	工房めい駐車場

・ご家族1台での来園のご協力をお願いします。事情があって1台以上駐車場をご利用になりたい場合は、9月12日(火)までに担任にご連絡ください。

・当日は駐車場内、近辺共に交通量が多くなることが予想されます。

安全に配慮し、お子様の手を離さないように、お気をつけてご来場ください。





# 母親教室



日 時 9月12日(火) 10:20~14:10

場 所 第三静光園(かわせみ)

- 目 標
- ・ヨガを体験してリラックスしよう
  - ・運動会に向けて雰囲気づくりをしよう



日 程 10:20~ はじめの会、手あそび

10:30~ お母さんのお話

11:00~ ヨガ 講師:『マヒナ マカナ主宰 丹原 尚美さん(OBのお母さんです)』

12:00~ ランチタイム

13:00~ 運動会 応援グッズづくり

(ボンボン、旗、玉入れのチームごとの目印をつくります☆)

14:05~ 感想用紙記入

14:10 終了



- 持ち物
- ・クッションか座布団(自分が座る用)、靴を入れる袋、筆記用具、手あそび集、お弁当、飲み物(ヨガで汗をかきやすいので多めに)、

ヨガマット(ない方は大きめのブランケットやバスタオル)、汗を拭くタオル、ハサミ、セロハンテープ、新聞紙(4~5枚)、マジックや色鉛筆、シール

- お知らせ
- ・9月のお当番の方は、9:30に集合してください(難しい方はご連絡ください)。

・ヨガを行いますので、動きやすい服装でお越しください。

・ランチタイムに、こもれび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8月31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いたします。

・兄弟の託児を午前中のみ行ないます。場所は、学園内『こあら』の部屋です。

希望される方は8月31日(木)までにお子さんの名前と月齢も一緒にお知らせ下さい。

持ち物: 託児代500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。

## ☆ヨガについて☆

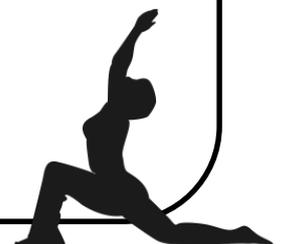
・講師の丹原さんは、マタニティヨガの勉強もされていらっしゃるなので、妊娠中でも安定期を過ぎた方でしたら受けられます。念のため、妊娠されている方は当日で構いませんので、始まる前に職員までお知らせください。

・当日、体調が優れない方、またはヨガの途中で気分が悪くなられた方は、無理せずに職員にお知らせください。

・丹原さんについて知りたい方

ブログを覗いてみてください☆

『ほっとひといき 金色時間 丹原尚美』で検索すると見られます♪





# ほけんだより



## ☆夏バテ大丈夫？☆

まだまだ残暑厳しい折。身体は暑さに対応したり、冷房に冷やされたりと一日中体温調整し続けています。汗をかくと、エネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群まで排出して、身体がだるくなり、眠くなります。また、夏の風物詩 そうめんや冷麦は糖質が取りやすい分、タンパク質、ミネラル、ビタミンが不足してしまい、栄養不足、スタミナ不足となりがちです。

早く寝つけるよう枕を冷やしたり、冷房で寝室を冷やしておいたり、お風呂→着替え→はみがき→ふとん等入眠儀式を整えたりして、生活リズムを整え、夏の終わりを元気に過ごしましょう。



## ☆食中毒に気をつけて☆

9月半ばに入ると、多少の暑さのやわらぎが見え始めます。その頃心配なのは食中毒です。このくらいは大丈夫かな？といった、ついついから発生するのがこの時期です。

ご家庭では、食卓を拭くとき、除菌するのが効果的です。最近、長時間細菌の増殖を抑える効果が期待される除菌スプレー（パストリーゼ 77・クレベリンスプレー・ステリパワー等）がドラッグストア等で、手軽に手に入るようになりました。生活のなかで上手に取り入れたいものです。

## ☆最近の病気の傾向☆

流行っている病気は手足口病です。また、嘔吐下痢も、ちらほら。夏の暑さによる体力の消耗からの疲れによる発熱等の体調不良なども見られます。

まだまだ残暑厳しい中、暑さと上手に付き合っていきましょう。

### ☆水いぼのあるお子さんのプールについて

囑託医野田先生より、「水いぼがあっても、プール内でつぶれないように工夫されていれば、入水可能です」と指導がありました。今後、学園では、ばんそうこうやラッシュガードで患部を保護されている場合、プール活動参加OKと変更します。



## < 永続勤務表彰 >

今年度でベストスタッフの「名倉規代先生」が永続勤務10年となり、ひかりの園法人内で表彰されました！これからもよろしくお願ひします！



## 発達支援広場



### たんぽぽ広場

1歳～就園前  
日 程：9/7、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：音楽あそび  
お話し会（月1回）

### 親子教室ねあらい

1歳～就園前  
日 程：9/5、6、8、13、15  
19、20、22、26  
ねらい：「はい！」とお返事してみよう  
友達のお返事も聞いてみよう  
活 動：親子運動あそび



# プール開放

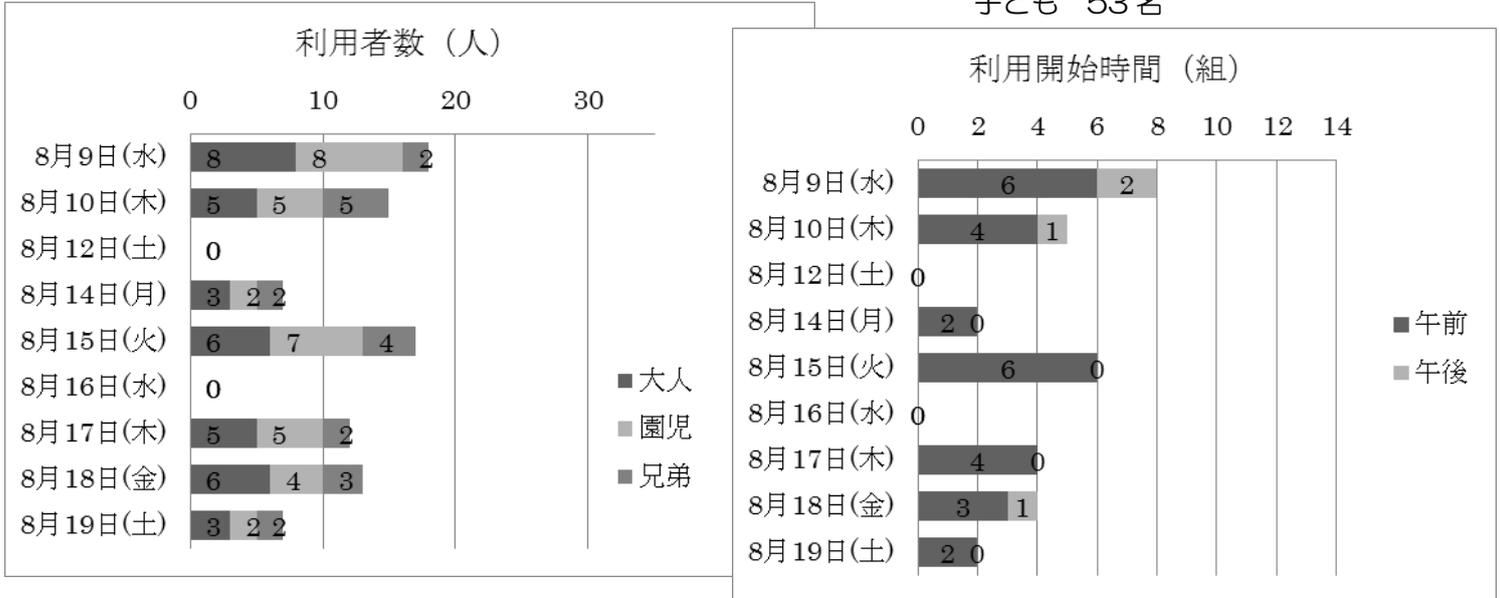
今年度は、夏休み期間9日間のプール開放中、延べ20家族の方が、利用されました。昨年同様、比較的に日差しが弱い午前からの利用者が多く、また、期間中複数回利用して下さる家族が多くありました。

期間の中ごろは曇っていたり急に雨が降ってきたりとすっきりしない天気もありましたが、受付で名簿を書くお父さんの横で、「〇〇くんいる？」とワクワクした表情で聞いてくる子がいて、学園がお休み中でも、お友達と会える嬉しさや楽しさが伝わってきました。

ご利用ありがとうございました。



利用総家族数・・・ 20組  
利用総人数・・・ 大人 36名  
子ども 53名



## 夏祭りのご招待を受けました

8月10日(木) 年長児の利用者・家族を対象に、浜松ホストライオンズクラブの皆様方よりホテルオークラで開催される「夏祭り」のご招待を受け、9家族28名(子ども12名、大人12名、職員4名)が参加させていただきました。

ホテルのディナーは子ども達の大好きなハンバーグやポテト。一口食べて「おいしーい！」と声を上げる子、満面の笑みを浮かべる子がいます。パスタや色とりどりの野菜、デザートのアイスなどを頂き、その後はらくがきせんべい、ボールすくい、焼き鳥、かき氷等の紅白幕に囲まれた出店に向かい、ビンゴゲームではお菓子やぬいぐるみなどの賞品をいただき、お祭りを満喫しました。圧巻は会場中央の特設やぐらを参加者全員で囲んでの



盆踊り。炭坑節や東京音頭など大人には馴染みのある踊りでしたが、ほとんどの子ども達は初めての経験です。子ども達は着物を着たお姉さま方の手の動きや足の運びを見よう見真似で行ない「おかあさん、みて!」「おもしろい!」等と言いながら笑顔で踊りの輪に加わっていました。会場の照明が少し暗くなると不安で泣いてしまった子、盆踊りでは気持ちが高ぶり会場内を走る子などいましたが、お母さんと会場の外へ出て気分転換をはかる、お母さんや職員が声をかけて踊りの輪に招くなどなどの対応で落ち着いて過ごすことができました。「家族でこんな豪華な食事をしたのは初めてです」と言われたお父さん「盆踊りをあんなに楽しく踊るなんて思わなかった」と話してくれたお母さん、そして兄弟姉妹みんなで楽しく過ごせた夏の一時になりました。ホストライオンズクラブの皆様方、本当にありがとうございました。

# みどりグループ 合宿

8月4日（金）5日（土）、みどりグループの合宿を行いました。今年のテーマは、『やったことないことやってみよう！～みんなでできたら楽しいね～』です。友達や先生と一緒に社会経験や家事経験を積み、楽しい夏の思い出を作りました。

年長児17名、7名のボランティアさんにも参加いただき、一緒に楽しい時間を過ごすことができました♪

4日	
10:00	<登園> トイレ・自由あそび
10:20	朝の会
11:20	学園バスにて出発
11:45	<昼食> 高丘ふじ公園 ↓徒歩
13:00	<プール> 北部水泳場
14:40	↓徒歩 瑞穂小学校前
15:00	↓バス 開成中学入口
15:03	↓徒歩
15:30	<買い物> フードマーケット・マム 学園バス乗車
15:50	<学園着>
16:15	夕食作り
16:30	<夕食>
17:00	片づけ
17:45	布団運び
18:00	<シャワー浴>
18:30	



## プール

夏休みという事もあり、そこそこの込み具合でした。そんな中でも子ども達は「先生と一緒にいくよ」「みんながくるまで待っててね」と更衣室、プールサイドそれぞれでお約束を守る事が出来ました。流れるプールや浮き輪、初めて経験するものに初めは「行かない」「あっち！」と小さいプールに行きたがる子もいましたが、お友達や先生と一緒になら…と、いろいろなプールで子ども達の笑顔が見られました！

## 買い物

2～3名のペアに分かれ、ぱりんこ、パピコ、にんじん、ピーマン、焼き肉のたれ、すいか・パイナップルを買いました。お店の中は「歩く、静かにする」お約束を守って、写真を見ながら目的のものを探しました。レジではお店の人に「お願いします」「ありがとう」を伝える姿やお店の人から食材を受け取る姿が見られました。食材の入った袋を友だちと協力して運ぶ姿も見られました♪

## 夕食

夕食づくりでは、買い物で、自分たちが買って来た「ピーマン」「にんじん」を、包丁を使って切りました。「にんじんきるー」などやる気いっぱいな声も聞かれました。自分たちで切った野菜をおいしそうに、何度もおかわりをして食べていました。



19:00	<ゆうべのつどい> 花火・宝探し	
1	歯磨き・トイレ	
9:30	<就寝>	
20:00		

### ゆうべのつどい

宝探しと花火を行いました。宝探しは、中庭に隠れている光るブレスレットを友達や職員と一緒に探しました！見つけた宝を大事そうに腕につける姿がみられました。花火は、「友だちに向けない」「終わったらバケツに入れる」という約束を守って取り組みました。くるくる回る花火・打ち上げ花火等をきらきらした目で見つめ、友達と夏の夜を楽しむことができました♪



### 就寝

家族と離れて初めて寝るとい子も多い中、疲れてあっという間に寝てしまう子、『お守り』も持って寝る子、先生にトントンをしてもらい寝る子、それぞれ頑張っている姿が見られました。22:30には全員就寝することができました！

2日目		
6:00	起床、布団片付け、着替え ラジオ体操	
7:00	朝食作り	
7:30	<朝食>	
8:30	<水あそび、室内あそび> 外：しゃぼんだま、洗濯 水鉄砲 室内：かき氷	
9:30	着替え・帰り支度	
10:00	<終わりの会>	
10:30	解散	

### 朝食（おむすび・味噌汁）

おむすびはカップとラップを使い、鮭・ゆかり・昆布・青菜から、具材を選んで握りました。味噌汁はとうふ・かぼちゃ・サラダほうれん草・わかめの中で好きな具材をお椀に入れて味噌汁を注ぎました。自分で作った朝食を残さず食えることができました。



### 水あそび、室内あそび

風船や絵が消えるボードを的にした【水鉄砲あそび】、洗う・すすぐ・しぼる・干すを行った【洗濯あそび】、色付きの【シャボン玉あそび】の3種類を外で行いました。自分で好きなあそびを選んだり、友だちと誘い合ったりする姿が見られました。的があったり泡が立っていたり色が付いていたり、「やったことないこと」に興味をもち楽しむことができました。最後はそらの部屋で「かき氷屋さん」を行い、シロップを自分で選んでおいしくいただきました。



### 終わりの会

思い出カードの授与式を行いました。お母さん、お父さんに今すぐ抱きつきたい衝動をこらえて、椅子に座る子ども達の姿。カードに貼られた自分の写真を見て笑顔で眺める姿。それだけでも、子ども達だけの泊りを経ての成長が感じられました。保護者の皆様も宿泊の準備等、ご協力ありがとうございました！たくさんお話を聞いて、たくさん「がんばったね」を伝えてあげてくださいね。

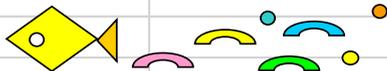
がんばったね☆

# 平成 29年 9月の予定献立表



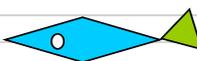
日	曜	献立名	主要材料	熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	食塩 g
<b>防災の日</b>							
1	金	〇米 レトルトカレー おかず缶	みかんプリン クラッカー りんごジュース				
4	月	ご飯(納豆) 鮭ムニエル(カレー) ピノアイス	味噌汁 豆ひじき煮 牛乳	胚芽米 納豆 さけ バター 小麦粉 パセリ カレー粉 チーズ もやし 小松菜 大根 えのき 油揚 味噌 ひじき 大豆 ちくわ 人参 ごま油	531		
5	火	ご飯 豚の生姜焼き 人参ゼリー	けんちん汁 胡瓜のナムル アシドミルク	胚芽米 豚肉 生姜 大根 しいたけ ごぼう 油揚 ちくわ 胡瓜 もやし 人参 ごま ごま油 オレンジジュース 寒天	535		
6	水	冷やしうどん 肉じゃが ミニドッグ	ぶどう ラブミー	うどん なると ハム わかめ ねぎ 天かす うどんつゆ じゃがいも 人参 玉ねぎ しらたき さやいんげん 豚肉 アメリカンドッグ ぶどう	544		
7	木	食パン キャシュ なし	豆乳スープ スパサラダ 牛乳	食パン イチゴジャム 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ パプリカ パセリ バター 牛乳 生クリーム 人参 ベーコン じゃがいも コーン 豆乳 スパゲッティ 胡瓜 ハム レタス マヨネーズ なし	503		
8	金	ご飯(ふりかけ) 鶏の唐揚げ 星せんべい	おでん ポテトサラダ オレンジジュース	胚芽米 ふりかけ 鶏肉 生姜 でん粉 大根 人参 ちくわ こんにゃく 昆布 ウズラ卵 じゃがいも ハム コーン 胡瓜 マヨネーズ	540		
11	月	ご飯(きなこふりかけ) さんまかば焼き おにぎりせんべい	味噌汁 春雨の和え物 ラブミー	胚芽米 きなこ ごま 青のり さんま 生姜 でん粉 大根 玉ねぎ えのき 油揚 味噌 春雨 トマト 胡瓜 コーン ゴマ油	566		
12	火	ご飯 八宝菜 ビスコ	なめこ汁 ふかし芋 イチゴ牛乳	胚芽米 豚肉 海老 イカ かにかま 白菜 人参 たけのこ 椎茸 生姜 さやえんどう ウズラ卵 でん粉 ごま油 オイスターソース 豆腐 わかめ ふ ねぎ 味噌 さつまいも	545		
13	水	ピザトースト 冷しゃぶサラダ りんご	白菜スープ ミニトマト アシドミルク	食パン 玉ねぎ ベーコン ピーマン ケチャップ チーズ 豚肉 生姜 キャベツ パプリカ 胡瓜 ごま ねりごま ミニトマト 白菜 ウインナー りんご	512		
14	木	ご飯(ふりかけ) いわし満点揚げ 誕生日ケーキ	味噌汁 スティック野菜 牛乳	胚芽米 ふりかけ いわし さつまいも 豆腐 玉ねぎ 味噌 でん粉 なす 油揚 ねぎ 味噌 胡瓜 人参 大根 ロールちゃん 生クリーム みかん チョコ	523		
15	金	おにぎり 鶏の唐揚げ ウインナー たまご焼き	フライドポテト ミニトマト ゆでブロッコリー 枝豆 ぶどう ミニゼリー ジュース	胚芽米 ふりかけ 焼き海苔 鮭フレーク たらこ 梅干し 昆布 鶏肉 生姜 でん粉 ウインナー 卵 人参 ツナ ブロッコリー 枝豆	519		<b>食育</b>
19	火	スパミートソース シーフードサラダ みかんゼリー	わかめスープ フライドポテト 牛乳	スパゲッティ 合いびき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ トマト ウスターソース ハヤシルウ オリブ油 パプリカ 胡瓜 レタス かにかま 海老 イカ ドレッシング 卵 わかめ	542		
20	水	枝豆ご飯 さんま塩焼き ミルクプリン	豚汁 南瓜のおかか煮 野菜ジュース	胚芽米 枝豆 さんま 南瓜 花かつお 豚肉 大根 しいたけ ごぼう 人参 ねぎ 豆腐 味噌 ごま油	529		
21	木	ハヤシルイス ツナサラダ フルーツヨーグルト	きのこスープ ミニトマト ラブミー	胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 和牛肉 ハヤシルウ スキムミルク しめじ えのき しいたけ 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 ヨーグルト りんご みかん バイン 干しぶどう	577		
22	金	ロールパン 鮭フライ バナナ	たまごスープ ひじきサラダ 粉ふき芋 牛乳	ロールパン イチゴジャム 鮭 卵 パン粉 小麦粉 ケチャップ ウスターソース 人参 かぶ ベーコン パセリ パプリカ 胡瓜 レタス ツナ ひじき ドレッシング じゃがいも バナナ	499		
25	月	食パン 鶏肉のマーマレード煮 ぶどう	さつまいもスープ 野菜ソテー のむヨーグルト	食パン イチゴジャム 鶏肉 マーマレード さつまいも 白菜 人参 ベーコン パセリ キャベツ コーン グリンピース オリブ油 ぶどう	514		
26	火	ご飯(しらす) すき焼き風煮 りんごとさつま芋のバター煮	味噌汁 ゆで卵 牛乳	胚芽米 しらす干し 人参 白ねぎ 白菜 焼き豆腐 しらたき えのき しいたけ 和牛肉 大根 玉ねぎ 油揚 味噌 卵 さつまいも バター りんご	517		
27	水	きのこご飯 海老天 ドロップクッキー	すまし汁 ゆでブロッコリー 牛乳	胚芽米 人参 しめじ えのき しいたけ ちくわ 豆腐 ホウレンソウ 海老 天ぷら粉 ブロッコリー 小麦粉 スキムミルク バター りんご ごま	515		
28	木	ご飯 酢鶏 アイスクリーム	ほうとう ミニトマト 牛乳	胚芽米 鶏肉 生姜 でん粉 玉ねぎ ピーマン 人参 しいたけ ケチャップ 小麦粉 南瓜 里芋 白菜 白ねぎ しめじ 油揚 味噌 ミニトマト	566		
29	金	ご飯 魚と野菜の煮つけ チョコ蒸しパン	ごま味噌汁 粉ふき芋 ラブミー	胚芽米 白身魚 生姜 れんこん 人参 しいたけ さやえんどう 大根 さつまいも しめじ 白ねぎ こんにゃく 豚肉 ごま ねりごま 味噌 じゃがいも パセリ 小麦粉 卵 牛乳 バター チョコ	538		

## 魚を食べよう



カルシウム：  
健康な骨と歯を作ります。

日本は、海に囲まれた島国、魚介類の種類も多く新鮮です。  
魚には、カルシウムやDHAが豊富に含まれ、骨が丈夫になります。  
学園では、魚屋さんメニューに応じた魚を注文します。  
魚屋さんは、そのメニューに合ういい物を納品してくれます。  
だから、給食の魚は脂が乗って、臭みがなくとても美味しいのです。  
秋の魚の代表は、やはり”さんま”です。  
旬のさんまは塩焼きにして食べるのが簡単で美味しいですね。



DHA：  
青魚に多く含まれ、脳や神経組織の発育、機能維持に不可欠な成分です。



※ 15日(食育)は、お弁当箱を持ってきてください。

## 9月のおやつ作り

きいグループ：白玉団子(白玉粉・水・醤油・砂糖・みりん・片栗粉)

ももグループ：白玉団子(白玉粉・水・きな粉・砂糖)



