

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 278名(10月20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：94名
◇親子教室ねあらい：64名

11月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
			1 避難訓練	2 誕生会	3 文化の日	4 
5	6 三方原幼稚園 来園交流	7 歯科検診	8	9 手づくりクラブ 音あそび(もも)	10 職員会議	11 にじいろクラブ (みどり)
12	13	14 母親教室 ホール練習 (もも・みどり)	15 ホール練習 (きい・たっく) 音あそび(もも)	16 食育	17 ゆりかご来園 ホール練習 (もも・みどり)	18 にじグループ
19 	20	21 スキップ (もも)	22 スキップ (みどり)	23 勤労感謝の日	24 スキップ(きい) きい懇談会	25 からだあそび教室 にじグループ
26	27 ホール練習 (きい・たっく)	28 みかん狩り	29	30	31 10月利用実績表提出日 11月利用実績表提出日	

※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月31日までに提出をお願い致します。

※カレンダー内の電話マーク☎の日は、職員会議の為15:00以降お電話に出られない場合もあります。

*2日の誕生会：11:30よりセレモニーを行います。見学をご希望の方は担任までご連絡ください。

*6日の三方原幼稚園来園交流：三方原幼稚園の年中、年長の子どもたちが来園し、一緒にあそびます。(きい、みどり中心)

*9日の手づくりクラブ：10:40~11:40こあらの部屋で行います。皆さんのご参加お待ちしております♪

*11日のみどりグループのにじいろクラブは焼いも、おもちゃ作りを行います。詳細はグループだよりをご確認下さい。

*今月の18日・25日から来年度入園される方を対象としたにじグループがはじまります。

*28日のみかん狩り：浜松グリーンライオンズクラブさんからのご招待で、倉田園にて行います。着替えをせず向かいますので、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ください。その時間までに来られない方は、グループ職員にご相談ください。

*24日のきい懇談会：13:00~きりんの部屋で行います。きいグループの保護者の方は、詳細をグループだよりにてご確認いただきご参加をお願いします。

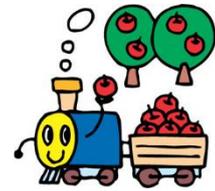
<実習・ボランティア>

- ・10/5~12/21 毎週木曜日：聖隷クリストファー大学インターシップ(もも1名、きい2名、みどり1名)
- ・10/30~12/22：聖隷クリストファー大学・OT1名(もも)
- ・11/2・11/16：クリストファー大学・ST7名(ボランティア)
- ・11/13~11/24：常葉大学・保育1名(みどり)
- ・11/14~11/17：あさぎり・保育士1名(もも)





母親教室



日時 11月14日(火) 10:20~14:10

場所 第三静光園(かわせみ)

目標
・歯科衛生士さんのお話を聞いて虫歯予防に努めよう
・キラキラ発表会の練習をしよう

日程 10:20~ はじめの会、手あそび

10:30~ お母さんのお話

11:00~ 歯科衛生士さんのお話(虫歯予防、ブラッシング、仕上げ磨きについて等...)

講師: 浜松市口腔保健医療センター 歯科衛生士2名

12:00~ ランチタイム

13:00~ キラキラ発表会の練習

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、歯ブラシ(普段、ご家庭でお子さんが使用しているもの&仕上げ磨き用のもの)→お子さんが使用しているものと仕上げ磨き用が同じ場合は1本で結構です。

お知らせ
・11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)。
・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10月31日(火)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10月31日(火)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。



★10月の母親教室の感想★

- ・お母さんのお話は4名共、我が子と重なる部分があり、涙が流れました。
- ・小学校の話は進路についてまだ先だと思っていたが、考えていこうと思う。
- ・学校は、子どもが楽しく通えることが一番だなと感じた。
- ・子どもがだんだん重くなってきたが、もう少しおんぶ、抱っこ、ハグは毎日してあげたいと思った。
- ・キラキラ発表会の練習、家で息抜きがてら練習したいと思う。





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？

夏の終わりは、暑さ疲れから、お熱を出した子がちらほら見られましたが、今は、元気いっぱい、ニコニコ笑顔で学園に通っている姿にほっとしています。

これからの季節は、空気が乾燥してきます。風邪やインフルエンザ予防を心がけていきたいです。咳が出る時には、**マスクの着用**を心がけましょう。

さて、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、インフルエンザにかかりました」と耳にすることがありますが、予防接種は、「インフルエンザに罹らない」のではなく、「インフルエンザウイルスによる脳症や髄膜炎などの**重篤化を起こさない**」ために行っています。

免疫の少ない子ども達は、2回の接種が必要です。1回目を打ち、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。

そして、集団生活上、自分を守る為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ください。

歯科検診を行います。

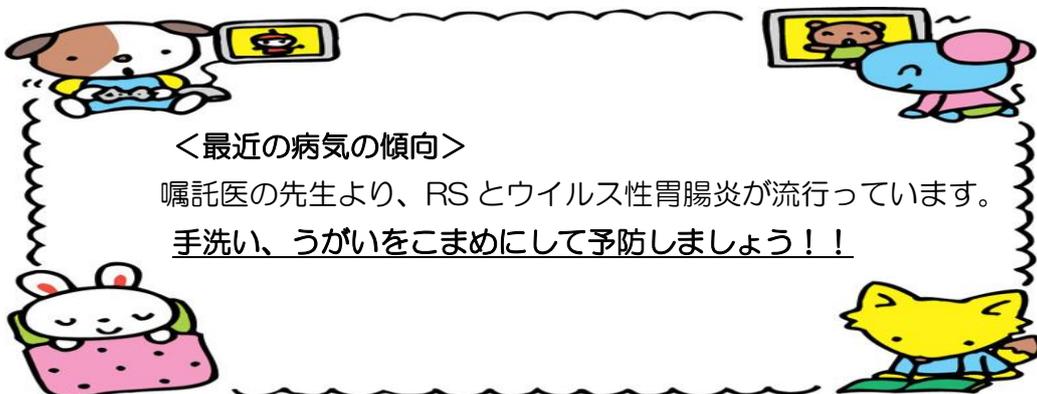
11月7日（火）10：30～ こあらの部屋

たっく→みどりグループ → ももグループ → きいグループ

※当日は、コップと歯ブラシを使用します。忘れずに持たせてください。

コップや歯ブラシのお名前が消えていないか、チェックをお願いします。

※歯科検診に関する詳細は、後日配布します。



<最近の病気の傾向>

囑託医の先生より、RS とウイルス性胃腸炎が流行っています。

手洗い、うがいをこまめにして予防しましょう！！

後期の目標

ももグループ

4月。初めてのことであった、ももグループのお友達。新しいお部屋に、初めて見る友達に初めて経験する活動など、4月から半年経って子どもたちにとって大きく変化のあった半年だったのではないかと感じます。前期は学園の生活に慣れることから始まり、同じお部屋の友達や職員と少しずつ“できた”ことを経験できるように取り組んできました。ももグループの大きなテーマである“できたのタッチ”も、着替えやトイレ、給食にあそんでいる時、多くの場面で経験を積むことができました。そして後期は、、、

①集団を大きくすることで友達との関わりを広げる

→他の部屋の子と一緒に給食を食べたり、朝の自由あそびの時に各お部屋を回って一緒にあそんだりすることで、様々な友達や職員と関わる機会を増やしていきます。友達のペースに合わせることや友達同士でのやりとりの経験を積めるよう、職員が子どもたちの間に入って「〇〇くんと一緒だよ」「そういう時は△△って言うんだよ」など声をかけていきます。

②個々の生活面の力を育てる

→自分でできる事をもっと増やすことができるように取り組んでいきます。「〇〇くんかっこいいな」と子どもたちの自信につながるような声かけをしたり、自分で取り組む姿を離れて見守ったり、職員と一緒に手を添えてやる等、個々に合わせた支援を職員が見極め自分でできる力につなげていきます。いつでも、何でも、誰とでも。あと半年、この2つの大きな目標に向かって取り組んでいきます！



きいグループ

ももグループからきいグループになり、お兄さん・お姉さんになったきいグループのお友達。合宿では、お父さん・お母さんと一緒に学園にお泊りをして学園生活や家庭では経験できないことが沢山できました。きいグループのテーマである‘広げよう、できたの輪！’では、学園で、家庭でそれぞれの子ども達のできたの輪を見つけることができました。後期の目標の1つ目は、「友達同士の関わりを増やし、やりとりをする」です。子ども達は、日々職員やお友達に色々なことを伝えようとする姿が多く見られています。その中で、後期はお友達に自分の思いを伝えること相手の思いを聞くことを丁寧にしていきたいと思います。伝える時、聞く時はお友達の顔を見て、ことばやジェスチャーで伝えること、一方的に話す、伝えるだけではなく、お友達の話を聞く経験を職員と一緒に積み重ねていきます。2つ目は、「自分でできることを増やす」です。年長に向けて、子ども達が自分でできることを増やしていきます。子ども達1人ひとりの課題に対して「職員が手を添えて一緒に行くのか」「お友達からの働きかけや協力のできるのか」「具体的な目標や励みをつくることでできるのか」等、どんな援助が必要かを考え、支援を行っていきます。子ども達にとって励みになること、少し頑張れば達成できる目標を提案し、職員も一緒に子ども達と成長していきたいと思いま



みどりグループ

友達とルールのあるあそびを楽しむ

食事の準備・片づけをする

先生の話きいて動く

みどりグループ後期の目標は、

前期、合宿で友達とかかわる楽しさや、やったことのないお皿洗いや布団敷きなどの家事の経験をしました。友達との絆もぐっと強くなり“お友達に言われたからやってみよう”“自分の好きなことよりもみんながやっていることが気になる”と集団行動の基礎が育ってきていることを感じています。後期は、おにごっこや色鬼などからルールの理解、楽しさを味わうこと、決まった流れではなく、指示されたことを聞き取って順番に行ったり、絵カード等のツールを活用して集団に沿って行動したりすること、次の活動の前に、準備や片付けをして雑巾がけや机運びでの体づくりをすることの3つを目標に行なっていきます。取り組みの様子や、育ちはグループだよりやスキップで随時お伝えしていきます。ご家族の皆様も子どもに合った働きかけ、家庭内でできることを一緒にお話して、就学への準備をしていきましょう。後期もよろしくお願ひします。



運動会



ももグループ

天気にも恵まれ、初めての運動会を迎えることができました。朝登園した時には、教室で「今日は運動会がんばるぞ!」と教えてくれる子や、お母さんとお父さんと離れ、泣けてしまう子もいました。職員と手を繋ぎ、「1、2! 1、2!」と言う職員の掛け声で涙も引込み、みんなで入場することが出来ました。

グループ競技のテーマは” けわしい道もなんのその、みんなでつながれ友達列車”! 子ども達は入園して出来るようになった太鼓橋や平均台などを、険しい道と見立て、一生懸命自分たちの力でやり遂げられました! 最後にはクラスごとに大きな列車を作って、みんなでゴールすることが出来、職員や友達と一緒に” できた!” という喜びを共有することが出来たと思います。

温かい応援や衣装の準備等、ご協力ありがとうございました。

きいグループ

今年も天気が心配されましたが、雨が降ることなく運動会が開催されました。お父さん、お母さんと離れる時にさみしくなって泣けた子もいましたが、緊張から表情の硬い子、泣いた後で目がまだ赤い子がいましたが、友達や職員と手をつないで入場できました。

徒競走では、大勢の人を前に緊張して走れなかったり、わざとゆっくり歩いて見たり、職員の笛を借りて気持ち切り替えてゴールへ向かう子ども達の姿が見られました。職員の助けをかりながらも最後の数メートルはみんな自分の足で歩き、ゴールすることができました。初めての曲線での徒競走でしたが、最後までみんなよく頑張りました!! グループ競技では、キャタピラや岩運びなど友達と協力する競技に挑戦。ペアの子が泣いていて困る子、できたの輪の所へ向かう時に逆方向に走ったり…子ども達のいろいろな姿に楽しませて頂きましたと親御さんから感想をいただきました。半年間きいグループとして過ごしてきたことを運動会で発揮できたのではと思います。温かいご声援ありがとうございました。

みどりグループ

天候にもめぐまれ、体操服姿の子ども達が元気よく「先生おはよう」と登園してきました。お母さんやお父さんにメッセージ入りのハチマキを巻いてもらいやる気満々! お部屋の中を走り回ったり、運動会が始まるのが待ちきれない様子でした。

入場では、お母さんのところに行きたくなくなってしまったり「歩きたくない!」と言う子もいましたが、職員や友達と手を繋ぎ、ゆっくりと最後まで歩くことができました。徒競走では、一番長い距離を友達に負けないように一生懸命に走る姿がみられました。走っている途中で友達に抜かれ「もうだめ」と言って泣けてしまった子も、「ゴールまでがんばろう!」と職員に励まされながら、自分の力でゴールまで走りきることができました。そして待ちに待ったグループ競技。練習の中で負ける悔しさも勝つ嬉しさも経験した子どもたち。中には少し緊張した表情をしている子もいました。ペアの友達とペースを合わせ、時には友達の手を引きながら一生懸命に玉を転がす姿はさすがでした。接戦の末、結果はあかチームの勝ちでした。勝敗を意識しながら、友達と協力して活動に取り組む姿を見てもらえた運動会になったと思います。温かい声援や衣装の準備等、ご協力下さりありがとうございました。





前期終業式

9月29日（金）に前期終業式が行われました。遠足で行った動物園で見た動物をシャドークイズをして答えたり、プールに見立てたブルーシートの上を各グループの職員がビート板で泳ぎ競争したりして、前期の思い出を振り返りました。

また、がんばりカード授与も終業式の楽しみの一つ♪代表で受け取る子どもたちは呼名されると「はい！」と大きな声で返事をして前に出てくることができました。少し緊張してこわばった表情をする子どもいましたが、菊地先生からカードを受け取ると、自分の頑張った姿が映った写真を見つめとても嬉しそうでした！代表の子どももちろん、座っている子ども達も写真を見たくて「みたい〜！」と代表児に声をかけていました。

代表でない子ども達も、お部屋の先生から授与。「やった〜！」と喜ぶ子や、「みてみて！」と自分の姿をお友達と見せ合う子等反応は様々！大事にリュックに入れて持ち帰りました♪



後期始業式



10月2日（月）に後期始業式が行われました。

後期始業式の中では各月の紹介をピアノのリズムにあわせて紹介をしました。遠足の紹介や餅つきの紹介等、物を使って紹介をすると子ども達は「今から何をするんだろう？」と前のめりに見る子が居たり、手あそびうたをピアノのメロディーに合わせて口ずさむ子、手あそびを真似する子の姿が見られました。

最後に後期も頑張るぞとみんなの思いを一致団結出来るように「エイエイオー！」をしました。「手の準備」と声を掛けると手を握り、かけ声に合わせて力強く頭の上のにぎり拳をあげる子がいました。後期も行事がたくさん♪♪みんなで楽しんでいきましょう！！



老人ホーム訪問



ももグループ

9月25日に敬老の日のお祝いで、第2静光園のおじいさん・おばあさんにみんなで会いに行ってきました。給食の後にバスに乗るのは初めてだったので、「バスのる！」と嬉しそうに笑っている子の姿や、眉間にシワを寄せながら涙を流している子も見られました。でも泣いている子も職員が隣に寄り添って手を握っていると、すぐに泣き止むことができました。バスが到着すると、おじいさん・おばあさんたちが玄関に集まってきてくれました。初めての場所でしたが泣く子はおらず、「おじいちゃんいるね」と笑顔で自分から近くに寄っていく子の姿も見られました！“おめでとう”の挨拶をするときは、声が小さくなる子や職員の後ろに隠れながらの子もいましたが、みんなで「おめでとう」と伝えることができました。代表の子達が花束を渡すと、おばあさんが「ありがとう」とお礼を言ってくれました。花束を渡した子は、照れくさそうに「へへ」と笑っていました！

きいグループ

きいグループは第3静光園さんに行ってきました。運動会の手あそび歌とお花のプレゼントをしました。子どもたちはいつもと違った雰囲気少し緊張している様子もありましたが、覚えた運動会の手あそびを一生懸命歌いました。お花を代表で渡した子は少し恥ずかしがりながらもニコニコの笑顔で渡すことができました！最後は1人ひとり、おじいちゃん、おばあちゃんとタッチをし、元気な子どもたちの姿を見せることができました。

みどりグループ

みどりグループは、9月15日（金）に愛の家を訪問しました。

子どもたちが挨拶すると、「こんにちは」とおばあちゃんたちが温かく迎えてくれました。みんなで「うんどうかい」の手あそびを披露すると拍手をもらいました。またおばあちゃんたちと握手もしました。進んで握手に回る子、手を差し出しギュッと握りしめられ笑顔になる子、少し緊張している子など子どもたちのいろんな表情がみられました。



食育



ももグループ

今回は自分のお弁当箱も持参して、好きなおにぎりの具を選んだり、スプーンで落ちないように気を付けながら、ポークピッツなどをお弁当箱に入れました。給食の時間は子どもたちが自分で作ったお弁当を、大きな口でぱくっと食べていました。

きいグループ

お弁当を作りました！おにぎり作りでは中身の具を自分たちで選び、「ぎゅっ！」と声をかけながら三角や丸、平べったい形まで世界に一つ、自分だけのおにぎりができました♪

みどりグループ

みどりグループはゼリーカップにご飯を入れ、指を使い穴をあけ、それぞれ好きな具材を選んでおにぎりを作りました。できあがったお弁当を両手で持ち、職員や友達に「見て！できたよ」と伝えたり、自分で作ったお弁当がうれしくて、いつもより苦手なおかずにもチャレンジができる姿が見られました。



みんなで楽しんだ『親子で楽しむ音楽講座』

10月7日(土)、8日(日)10:00~片岡先生を招いて『親子で楽しむ音楽講座』を学園ブレイルームで行いました。参加者はいずれも6家族。こじんまりとした人数でしたが、音楽を通して兄弟も含め家族みんなが一体となり楽しい時間を過ごす事ができました。

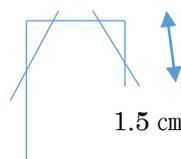
10月7日は『からだ音楽』名前の通り手拍子、足踏み、声等自分の身体が楽器となります。『トントン、ドンドン、ポンポン、ポッポッ・・・』身体ひとつといえども、色々な音が出るものです。個々の出す音が重なり合って素敵な音にもなりました。今回はお母さんが子どもをおんぶしたり、お姉さんが小さい子をおんぶしたりと『関わり』も感じながらの音もあり暖かさを感じる音楽の時間となりました。少々体力も使いましたが、身体ともに満足できた一日になったと思います。

10月8日は『自宅でできる音あそび』使った物は、ペットボトルのふたに、ヤクルトの容器、ストロー、割り箸、空き缶、ダンボール。普段家庭にもあるものばかりです。どんな音が出るか?想像してみるより是非鳴らして見て下さい。楽器では出ない優しい音がします。耳でそっと聞いている子もいました。ダンボールや空き缶を叩く音は少しにぎやかでしたがみんなで作った音楽がブレイルームに広がりみんな笑顔になっていたのが印象的でした。ストローの笛は家でも作ってみたいと感想がありました。作り方を載せておいたので是非皆さんも家庭で楽しんでください。

次回は12月9日(土)『ピアノであそぼう』、12月10日(日)『デタラメ大合唱の日』です。今回参加して下さった方は引き続き、参加できなかった方は次回は是非家族で参加をして一緒に楽しんでください。



- ①ストローの先をつぶす
- ②ストローの両角を切る



音あそび(ももグループ)

10月3日(火)松岡先生とももグループのたんぽぽ・ちゅーりっぷさんで『音あそび』を行いました。年少さんを中心に『耳を澄まして聞く・聞く力を育てる・音を楽しむ』というねらいで取り組んでいます。

今回第1回目は『ピンポン玉』でした。はじめてなので松岡先生が握手しながら「よろしくね。」とあいさつをしました。そして松岡先生がピンポン玉を落としたり、転がしたり子ども達の注目をあびながらあそんでみせ子ども達の興味を膨らませてから「前に出ていいよ。」とピンポン玉あそびが始まりました。教室いっぱいにピンポン玉が音を立てて広がり、後にはそれがダンボールを転がる低い音、床を跳ねる高い音と色々に変化していきました。子ども達はいろいろな音を感じながら20分位あそび込んでいました。最後はピンポン玉を片づけて椅子に座る。その時には子ども達の注目は松岡先生の持って来た風呂敷に包まれた物へ。そっと包を広げると出てきたのは『波紋音』の楽器。一回叩くと音が教室中に広がる。不思議な音です。子ども達は静かに波紋音に耳を傾けていました。これからも月2回ももグループで実施していきます。どんな音あそびになるか楽しみです。



青空クラブ・クッキングクラブ

今年度の青空クラブ・クッキングクラブは、餅つきを行います！
みんなでついたお餅を、いろいろな味でおいしく食べましょう！！

日時：平成29年 12月 23日（金）

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）

- ・体操
- ・親子マラソン

※うがい・手洗いをして中庭へ移動

10：00～ チャリティーセレモニー（中庭）

10：30～ お餅つき（中庭）

おもちを丸めたり、お好みの味つけで食べよう！

※つき・ほし・いちご・ばななのお部屋も使えます。

紙芝居、感想用紙・利用実績表記入

11：30 終了



持ち物：お茶等飲み物、箸・スプーン・フォーク等、お皿、おわん（園で汁物を用意します）、
お餅につけるお好みの物（のり、きなこ、あんこ、大根おろし等）、
エプロン、三角巾、マスク、その他必要な物

<お知らせ>・費用：食材費を一家族500円集めます。おつりの無いようにお金の用意をお願いします。

12月の母親教室の時に集金をさせていただきます。当日、母親教室を欠席される方はスキップの時に集金をさせていただきます。

※集金したお金は準備費として使用させていただきますのでお金の返金はありませんので
予めご了承下さい。

◆インフルエンザ等、感染予防のため、お子さん・親御さん・ご家族の皆様、当日参加される方は朝、検温をして下さい。37、5℃以上の発熱、また体調が少しでもすぐれない方は参加を見合わせて下さい。また手洗い、消毒の遂行、マスクの着用にご協力をお願いします。

※参加希望の方は参加人数を下記に記入の上、10月27日（金）までに「学園提出用」をおたよりパックにはさみ提出をお願い致します。当日は、たくさんの参加希望者がいることが予測される為、期限を過ぎてからのお申込みはご遠慮頂きたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

※ご不明な点がございましたら、担当の実穂・杉山までお問い合わせください。よろしく申し上げます。

切り取り線

青空クラブ・クッキング

青空クラブ・クッキングクラブ

_____グループ 名前_____

家庭保管用			学園提出用		
参加人数	大人	人	参加人数	大人	人
	子ども	人		子ども	人

平成 29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
1	水	ご飯 八宝菜 キャロット蒸しパン	春雨スープ 粉ふき芋 りんごジュース	胚芽米 豚肉 海老 イカ カニカマ 白菜 人参 たけのこ 椎茸 生姜 さやえんどう	521		
2	木	ご飯(ふりかけ) 鶏の唐揚げ(塩) 誕生日ケーキ	味噌汁 土佐和え 牛乳	胚芽米 ふりかけ 鶏肉 生姜 でん粉 白菜 ねぎ わかめ 味噌 ブロッコリー カリフラワー 花かつお ロールちゃん 生クリーム みかん チョコ	539 17.4 19		2.5
6	月	ご飯(納豆) 鶏の中華風照り焼き みかんゼリー	味噌汁 切干大根カレー炒め イチゴ牛乳	胚芽米 納豆 鶏肉 ニンニク ケチャップ オイスターソース もやし 小松菜 大根 油揚 味噌 切干大根 人参 コーン グリンピース 煮干し カレー粉 ごま油	512 21.9 7.7		1.8
7	火	さつま芋ご飯 肉野菜炒め 米粉のブラウニー	おでん ゆでブロッコリー 飲むヨーグルト	胚芽米 さつまいも 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 大根 ちくわ こんにゃく 昆布 ウズラ卵 ブロッコリー 米粉 ココア ベーキングパウダー 豆乳	520 16.6 12.6		1.6
8	水	ご飯(味付け海苔) 魚と野菜の煮つけ ドーナッツ	なめこ汁 ゆで卵 ラブミー	胚芽米 味付け海苔 白身魚 生姜 れんこん 椎茸 人参 さやえんどう 豆腐 わかめ ねぎ なめこ ふ 卵	537 20.3 8.7		1.7
9	木	きのこご飯 鯖の竜田揚げ ヨーグルト	味噌汁 小松菜の胡麻和え オレンジジュース	胚芽米 人参 しめじ えのき 椎茸 ちくわ 鯖 生姜 でん粉 大根 油揚 味噌 小松菜 ごま	525 18.6 14.8		2.4
10	金	食パン ささみフライ ぶどうゼリー	コーンスープ ビーフソテー 牛乳	食パン イチゴジャム 鶏ささみ 卵 パン粉 小麦粉 コーン 椎茸 人参 ねぎ でん粉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 豚肉 パプリカ	495 21 16.4		2.1
13	月	ナポリタンスパ アメリカンドッグ きな粉豆	わかめスープ スティック野菜 野菜ジュース	スパゲッティ 玉ねぎ ピーマン ベーコン マッシュルーム コーン パター 牛乳 オリーブ油 わかめ 卵 胡瓜 人参 大根 マヨネーズ アメリカンドッグ 大豆 きな粉	542 17.2 19.2		2.4
14	火	ご飯(しらす) 里芋の中華煮 バナナ	けんちん汁 切干大根と胡瓜の胡麻和え アシッドミルク	胚芽米 しらす干し 里芋 鶏肉 生姜 さやえんどう 大根 椎茸 ちくわ ごぼう 油揚 切干大根 胡瓜 人参 ごま バナナ	503 18.4 6.6		2.0
15	水	ピザトースト シーフードサラダ りんご	コンソメスープ フライドポテト 牛乳	食パン チーズ 玉ねぎ ベーコン ピーマン ケチャップ 人参 コーン ハム じゃがいも パセリ パプリカ 胡瓜 レタス カニカマ 海老 イカ ドレッシング フライドポテト りんご	510 19.8 18.6		2.5
16	木	ご飯 鶏肉の照り焼き ミニトマト	すいとん デザートバイキング	胚芽米 鶏肉 大根 人参 ごぼう 油揚 さつまいも 小麦粉 ミニトマト デザート(せんべい、チョコ、クッキー、ゼリー、など)	566 13.9 14.4		2.0
17	金	ハヤシライス 春雨の和え物 キウイフルーツ	きのこスープ ラブミー	胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 和牛肉 脱脂粉乳 ハヤシルウ 春雨 トマト 胡瓜 コーン ゴマ油 しめじ えのき 椎茸 ベーコン キウイフルーツ	521 11.8 10.2		2.2
20	月	ご飯(きなこふりかけ) 厚揚げの肉味噌炒め みかん	コーンチャウダー フライドポテト 牛乳	胚芽米 きな粉 ごま 青のり 厚揚げ 白ねぎ 人参 豚ひき肉 生姜 グリンピース でん粉 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ 牛乳 ベーコン フライドポテト みかん	550 16.5 17.2		1.3
21	火	ちゃんぽん麺 ふかし芋 フルーツヨーグルト	ミニトマト 野菜ジュース	中華めん キャベツ 人参 もやし 白ねぎ しなちく なると ねぎ コーン 豚肉 ちゃんぽんスープ ミニトマト さつまいも ヨーグルト りんご みかん バイン 干しぶどう	511 16.2 8.2		1.5
22	水	ドライカレー ひじきサラダ ウエハース	かぼちゃポタージュ ミニトマト アシッドミルク	胚芽米 合いびき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ カレー粉 南瓜 コーン 牛乳 パセリ パプリカ 胡瓜 レタス ツナ ひじき ドレッシング ミニトマト	571 15.5 14.1		2.3
24	金	食パン 鮭ムニエル(カレー) 大学芋	たまごスープ ホウレンソウサラダ 牛乳	食パン イチゴジャム 鮭 パター 小麦粉 チーズ カレー粉 卵 人参 ベーコン かぶ パセリ ホウレンソウ レタス トマト ウイナー ドレッシング ごま さつまいも	512 17.2 21		2.0
27	月	ロールパン エビフライ ミルクプリン	白菜スープ ささみと大豆サラダ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 海老 卵 小麦粉 パン粉 白菜 玉ねぎ ベーコン 大豆 トマト 胡瓜 鶏ささみ ごま マヨネーズ	497 22.9 19.4		2.0
28	火	五目ご飯 さんまかば焼き キウイフルーツ	すまし汁 ゆでブロッコリー アシッドミルク	胚芽米 油揚 椎茸 ごぼう 人参 鶏肉 豆腐 ホウレンソウ さんま 生姜 でん粉 ブロッコリー キウイフルーツ	547 16.9 15.7		2.1
29	水	インディアンスパ おからサラダ みかん	キャベツスープ ミニトマト ラブミー	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム コーン カレー粉 キャベツ ウイナー パセリ ブロッコリー おから ハム マヨネーズ ミニトマト みかん	526 19.1 14.7		2.4
30	木	お好み焼き ホウレンソウ胡麻和え きな粉餅	豚汁 フライドポテト 飲むヨーグルト	海老 イカ 豚肉 小麦粉 卵 沢庵 紅生姜 豆腐 キャベツ ねぎ お好みソース 花かつお 大根 椎茸 ごぼう 人参 味噌 ごま油 ホウレンソウ ごま フライドポテト もち米 白米 きな粉	513 17.6 17.5		2.3

食育

胚芽米ってどんなお米？

学園では毎日の給食で胚芽米を使用しています。
「胚芽」は、イネ種子の成長に必要なビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。
炊いたご飯は、少し色が付いていて真っ白ではないので、見た目では苦手な子もいますが、味は美味しいです。
胚芽米の効果 ① 疲労回復効果 ② 血液サラサラ効果 ③ 集中力アップ効果



食欲の秋、美味しいお米とおかずをバランスよく食べて、病気に負けない強い身体を作りましょう。

今月のおやつ作り

- ももグループ・・・ジュース(もも、みかん、りんご)
- きいグループ・・・ジュース(水、牛乳、氷、もも、みかん、パイナップル)