

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(12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 4名
 ◇選択通園 らいおん 49名
 子じか 71名
 ◇親子教室ねあらい 76名(にじ含む)

1月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2	3	4 園児登園開始 避難訓練	5 誕生会	6
7	8 成人の日	9 母親教室 音あそび	10	11 食育 手づくりクラブ	12 職員会議 みどりGおひさま (~1/22)	13
14	15	16 スキップ (もも)	17 スキップ (みどり)	18 音あそび スキップ (きい)	19 ゆりかご来園交流	20 にじグループ 療育ことばの教室
21	22	23	24	25	26 短縮日課 全体懇談会	27 にじグループ 療育ことばの教室 からだあそび教室
28 父親参観会	29 父親参観会 振替休日	30	31 転園ガイダンス ももGおひさま (~2/5)			

※12月29日(金)~1月3日(火)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。年末は学園が休園になるため、万が一、緊急事態が起きた場合はグループ担任または園長までご連絡ください。

※カレンダー内の電話マーク☎の日は、職員会議の為 15:30以降は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致します。

※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。31日朝のバスで添乗職員に実績・予定表合わせて提出して下さい。

※5日(金)誕生会の中で新春のつどいを行います。子ども達がみんなで新年の挨拶を行い、ししまいが登場します。

※11日(木)手づくりクラブは10:40~11:40まで、こあらの部屋で行います。

※きいグループは12月8日(金)~1月10日(水)、ももグループは1月31日(水)~2月5日(金)までおひさまを行います。詳細については、別紙で配布されている資料をご確認下さい。

※1月26日(金)は、全体懇談会です。時間は13:40~その部屋で行います。

- 内容 ・アンケート報告
 ・ワーク 「気になることを話そう。えんたくんタイム」 を行います。

短縮日課のため降園が1時間早く(13:30)なります。懇談会后、お子さんと一緒に降園される方は、バス保育になります。懇談会の出欠とお子さんの降園方法を1月12日(金)までに生活記録にてお知らせください。

《☆実習/★ボランティア》

☆1/15~27 中部学院大学 社会福祉士 ももグループ





母親教室



- 日時 1月9日(火) 10:20~14:10
- 場所 第三静光園(かわせみ)
- 目標
- ・育成会のお話を聞いて分からないことを解決しよう
 - ・お母さん同士でお話をし、一年間の振り返りをしよう
- 日程
- 10:20~ はじめの会、手あそび
- 10:30~ 育成会のお話
(手をつなぐ育成会 会長 小出 隆司氏)
- 11:40~ お母さんのお話
- 12:00~ ランチタイム
- 13:00~ お話会 ~一年間の振り返りをしよう~
(縦割りの小グループで行います)
- 14:05~ 感想用紙記入
- 14:10 終了



小出会長の都合で、お母さんのお話を昼食前にさせていただきます。



- 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
- お知らせ
- ・1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12月27日(水)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12月27日(水)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。



★12月の母親教室の感想★

- ・お母さんのお話の中で「ダメな母親」と自分のことをおっしゃっていましたが、全然そんな風に思いません。みんな頑張っているんだなと勇気をもらいます。
- ・OBのお母さんのお話、就学について何も具体的に決めていなかったのが、改めて考えるきっかけになった。
- ・支援学校、支援学級ともに持参した資料と一緒に話して下さって参考になった。
- ・何年かぶりにクリスマスカードを作って楽しかった。
- ・クリスマスカードの中に「いつもお疲れ様」と書いてあって、とても嬉しかった。
- ・育成会のお話、説得力があって勉強になった。



第3回 父親参観会

今年度、第3回目の父親参観会のお知らせをいたします。

日時：1月28日（日） 9：50～14：30

目的：お父さんと一緒に身体を動かそう、楽しくあそぼう！

お父さんとの思い出を作ろう。

お父さん同士でたくさんお話をしよう。

日程：9：50～ 登園、着替え、片付け、排せつ、朝の会

11：00～ **運動あそび** ～身体を使ってあそぼう！～

もも：おんぶリレー

きい：しっぽとり

みどり：ミニ運動会(大玉転がし・綱引き・玉入れ等)

※詳細については、1月発行のグループだよりでご確認下さい。

12：00～ 昼食

12：50～ 懇談会（プレイルーム） 講師：川口淳一先生（作業療法士）

今回は講師を招いてワークショップを行います。

テーマ：“35”エクササイズ ～聞いてみたいを聞いてみよう！～

川口 淳一先生（作業療法士）

現在、結城病院（茨城県）に赴任し、急性期から地域リハビリテーションまでの作業療法に従事されており、学生時代より演劇を用いた学習障害児のコミュニケーション活動やワークショップ、高齢者施設での演劇裏方活動などを実施されています。

14：30 終了



持ち物：お父さん用のお弁当・水筒、筆記用具

その他：父子での参加をお願いします。お父さんも身体を動かしやすい服装で来て下さい。

お父さんが参加されない場合も園児は登園日となります。翌1月29日（月）は、振替休園です。

バスを利用される方は、バス停・時刻の変更をお願いすることがあります。

下記の出欠表に利用の有無をご記入いただき、12月28日（木）までに提出をお願いします。

きりとり

第3回 父親参観出欠表

グループ 名前

以下、○を付けてください。

- | | | | |
|-------------|----------|------------|--------|
| ・1月28日（日）参観 | 父子で参加します | 子どものみ参加します | 欠席します |
| ・バスの利用 | 朝利用します | 帰り利用します | 利用しません |

*ご不明な点は担任にお問い合わせください



親子教室ねあらい

1歳～就園前

日程：1/10.12.16.17.19.23.24.26.30

ねらい：寒さに負けず外あそび
自分のお名前言えるかな

活動：マラソン・豆まき

たんぼぼ広場

1歳～就園前

日程：1/11.18.25

ねらい：友達となかよくあそぼう
スタッフとお話しよう

活動：お話会・運動あそび

転園ガイダンス

今年度2回目の転園ガイダンスを実施いたします。今回は平成30年4月から転園を予定しているご家庭を対象におこないます。転園を経験された保護者からのお話もありますので、ぜひ今後の参考にしてください。

日時：1月31日（水） 11：00～12：00

場所：こあらの部屋

対象：平成30年度4月から幼稚園・保育園に転園する園児の保護者

内容：①転園するにあたっての流れ、注意事項

②転園をされたお母さんの話

③質疑応答

④アンケート記入

参加を希望される方は12月28日（木）までに生活記録表にてお知らせ下さい。

また、不明な点は担当へお問い合わせください。

愛の家さんからクリスマスプレゼントを頂きました！



12月13日(水)に学園の近くにあるグループホーム『あいの家』からサンタとトナカイの衣装を身につけたおばあさんと職員のみなさんがプレゼントをもって来てくれました♪

出迎えたのはきいグループの子ども達！サンタ姿のおばあさんを見ると、子ども達は「サンタさんだ～！やった～！」と喜びの声を上げていました♪お菓子の入った巾着袋のプレゼントをもらうと、おばあさんに「ありがとう♡」とお礼を言ったり、感謝のお辞儀をすることが出来ました！最後はみんなで“クリスマス”の歌を歌ってお見送り。おばあさんと職員のみなさんが見えなくなるまで手拍子が続いていました♪



ほけんだより



寒さが厳しくなり、インフルエンザが流行する季節に入りました。12月よりバス乗車の際は、マスク着用のご協力ありがとうございます。

学園では職員は、11月中旬～下旬にインフルエンザの予防接種を受けました。

インフルエンザウイルスは、石けんなどの界面活性剤に弱く、洗い落としやすいです。また、乾燥に強いので、クラスでは、加湿器を使用し、1時間に1回程度の換気をしています。また、手指消毒をインフルエンザ・ノロウイルス対策のため、「ステリパワー」という消毒を利用して、予防に努めています。

12月18日現在毎日通園のインフルエンザ感染者は0人です。らいおんグループで1人感染者がでました。

今後も引き続き、子どもたちと一緒に、手洗い・うがい、マスクの着用をしながら、予防に努めていきたいと思ひます。

風邪かな？体調がおかしいな？と思ったら、「安静」「保温」「栄養」「専門医受診」など早めの対応をお願いします。



〈歯科健診結果のお知らせ〉

過日 11月7日の歯科健診について、下記の通り学園全体の集計結果を報告します。個人健診結果については、の青い用紙をお渡ししました。つきまして、結果内容を確認していただき、「1」に該当した方は、2月2日までに学園へ「歯科健康診査の結果について」の用紙を提出をお願いします。

※「2」や「3」に該当した方や虫歯の治療が終わった後も、定期的に歯科を受診して虫歯を防ぐことが重要だと思われまひます。永久歯生え変わりの時期までに定期的に歯科へ通う習慣をつけたいものです。

〈根洗学園全体の歯科健診結果まとめ〉

- 受診者：71名（10名欠席）
- 虫歯がある子：8名
- 歯科受診が必要な子：9名
- 歯ぐきの状態 ほぼ健康：66名 歯肉炎：5名 歯肉増殖症：0名 歯周炎：0名
- 歯石がついていた子：0名
- かかりつけの歯科医院がある子：34名
- 昨年1年間の歯科受診がある子：33名
- 定期的に歯科医院へ受診している子：29名

〈最近の病気の傾向〉

囑託医の先生より、インフルエンザが流行しています。全国的にはインフルエンザA型が流行していますが、この近辺ではB型が流行しています。

（A型では、38℃以上の高熱、悪寒・寒気、体の痛みなどが比較的重くでる傾向があります。

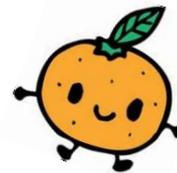
それに対してB型は微熱程度のことが多く、下痢や嘔吐などの消化器症状がでることが多くあります。）
手洗いやうがいを丁寧にして感染しないように気をつけまひょうね。

体調不良の際は生活記録へ記入をお願いします。今後、感染症児が出た際は、バスに掲示し、随時お知らせしてまいりますので、ご観ください。





みかん狩り



11月28日(火) 浜松グリーンライオンズクラブさんのご招待で倉田園へみかん狩りに行ってきました。当日は、青空が広がり、過ごしやすいお天気でした。はじめに、ライオンズの会長様より「今日はみかんをいっぱい食べて下さい！」と声をかけていただき、坂を上ってさあ出発！みかんの木を目の前に「食べていいの？」と職員に聞く子、そっと実たみかんに触れる子、子どもたちがワクワクしている気持ちが伝わってきました。

みかん狩りにはお手伝いとしてグリーンライオンズの会員さん10数名と根洗町女性部の方5名が入って下さりました。みかんを食べていた時に「いい食べっぷりだね！」ともう一個みかんをもらったり、ハサミでみかんをとる様子を「上手だね～」と褒めてもらい、恥ずかしそうにしつつも、子どもたちは笑顔でお返事をしていました。また、女性部の方とみかんを食べていた子の中には「むいて♡」と上手に甘える子も！地域の方との交流も楽しめるみかん狩りとなりました。

また、当日は中日新聞の記者の方も取材に来ており、さいグループの2人がみかんを取る様子が、掲載されました！記事が、西棟廊下に掲示してあります。皆様よければご覧ください。

最後に、子どもたちに楽しくも貴重な経験をさせて下さった、グリーンライオンズの皆様本当にありがとうございました。



☆ももグループ★

ももグループは初めての発表会でした。発表の前にお母さんやお父さんと離れ、寂しくて泣けてしまった子もいましたが、友達と一緒に絵本を読んだり、職員が抱っこをしたり手を繋いで散歩をすることで落ち着くことができました。そしていざ本番！はらぺこあおむしの歌にのせて、みんな自分の場面を一生懸命取り組むことができました！舞台の上から「お母さんはどこ？」とキョロキョロと客席を探したり、お母さんたちの所に行きたくなって舞台を降りようとしている子の姿も見られました。でも、「OOやろう」と職員と一緒に手を繋いで取り組んだり、「お母さんにかっこいいところを見せよう！」と、それが逆にやる気につながった子もいました。舞台袖では「げつようび〜♪」と音楽に合わせて歌っている子たちの姿も見られましたよ。初めての舞台で子ども達はもちろん、お家の方も緊張したと思います。みんなとってもかっこいい姿を見せてくれましたね！たくさん褒めてあげてください！！

☆きいグループ☆

きいグループのテーマは、「ねあらいキッチンは大忙し！！」です。子ども達1人1人が協力してお弁当を作りました。

待機のお部屋で親御さんと別れる時は悲しくて泣けてしまう子もいましたが子ども達同士で「大丈夫だよ」や「車のおもちゃあるよ」「どうぞ」など声をかけ合う姿が見られました。

本番では、職員が声をかけなくても子ども達同士で「こっちだよ」とお友達を呼んだり、「頑張れ！！」と応援する姿も見られ、練習を積み重ねていく中で、お友達と一緒に何かをすること、ペースを合わせて活動することが出来るようになりました。キラキラ発表会の後も子ども達同士で「楽しかったね」や「頑張ったね」と声をかけ合ったり、発表会でやったことを一緒にやってあそび姿も見られました。今後も、お友達と一緒に活動を行い、「楽しかった」「やれた」という経験を積み重ねていきたいと思います。暖かい声援と拍手をありがとうございました。

☆みどりグループ☆

みどりグループは、子どもたちが大好きな絵本の「ノラネコぐんだん」になって、リトミック・宝探し・つなひき・手あそびを披露しました。お母さんとの分離では泣けてしまう子、不安になる子もいましたが、みんなでつなひきの練習をしたり絵本を読んだりしていくうちに落ち着いてきました。

いざ、本番！自分の出番のところで、お友達と手をつないでステージに子どもたち。1つ目のリトミックでは、ピアノの音に合わせて速く動いたり止まったり、最後にはみんなで一列に並んで一つになりました。2つ目の宝探しでは、取ろうかな・・・と迷いながら鈴を探す光景が印象的でした。ステージ前に行き笑顔を披露するお友達もいました。最後にはみつけた鈴で山の音楽家を元気に演奏してくれました。3つ目のつなひきでは、自分の名前が呼ばれるとみんな自分で前へ行き、一生懸命綱を引っ張っていました。3戦目には黒猫ぐんだん（職員）とも勝負！全員で力いっぱい綱を引っ張り、みごと勝利しました。最後は、みーんなで、怒って・泣いて・笑って「手をたたきましょう」の手あそび。全員座って、大好きな手あそびを楽しんで披露してくれました。

最後のキラキラ発表会。お友達と楽しく、練習の成果を発揮し、子どもたちの成長が現れた発表会になったと思います。

ご家族の皆様、衣装の製作やご声援ありがとうございました。

もちつき・1日園長先生



12月3日～9日障がい者週間（障害者理解促進）にあたり、学園では毎年『おもちつき』の日に地域の根洗町婦人部長さん（今年は婦人部長代理飯田さん）に1日園長先生をお願いしています。

プレイルームで誕生会のセレモニーを終えた後、中庭に移動した子ども達が「えんちょうせんせい！！」と大きな声で呼び、飯田園長先生が「はい！」と元気に返事をしてくれたところから『1日園長先生』がスタートしました。「みんなとおもちつきを楽しみたいです。」と挨拶をしてくださいました。その後のもちつきでは「ぺったんこ」と子ども達と元気に掛け声もかけて下さいました。笑顔の素敵な1日園長先生でした。他にも婦人部長さんが5名もちつきのお手伝いに来て下さいました。子ども達用に一口大のあんころ餅を80ヶ（以上？）も作ってくれました。寒い日でしたがありがとうございました。

子ども達はお部屋で、しょうゆ、のり、黄な粉と好きな味を選んで丸めたお餅につけて食べました。去年食べなかった子が美味しそうに食べたりと発見もあった1日でした。



音楽教室 ♪

10月から始まった、4回シリーズの片岡先生の音楽講座が終了しました。

3回目12月9日（土）は『ピアノであそぼう』。は片岡先生やお母さんと連弾をしました。「やりたい人」で順番に行っていました。その日だけの発表会。そのペア（親子）でしか奏でることができない音楽。静かに聞き入っている子、走ったり身体を動かしながら楽しんでいる子と楽しみ方もいろいろでした。

4回目12月10日（日）は『デタラメ音楽会』個々お気に入りの音（楽器）を選ぶところから始まりました。お気に入りの楽器が決まって、いろいろな音が重なり始めた頃、片岡先生のピアノ演奏が始まりました。お気に入りの音は汽笛のような音からバチを二本こすり合わせたかすかな音。楽器を鳴らして満足した頃、楽器を変えて第2章（？）家族同士も繋がって穏やかな雰囲気になりました。中には45分間一つの音にこだわった子もいました。いつの間にか目を閉じて楽器を鳴らすお母さんも。

片岡先生のピアノの音が静かになり終わりに近づいたのを肌で感じたのか楽器を片付けはじめ、みんなの拍手で演奏会が終わりました（4回すべて参加してくれた子は感覚が磨かれたのか（？）ピアノの音を聞き取り45分たった頃、片付けと拍手の先導をしてくださいました）。題目通り、親子で楽しめた音楽講座でした。

平成 30年 1月の予定献立表



日	曜	献立名	献立名	主要材料	熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	食塩 g
4	木	ご飯(味付け海苔) ブリ照り焼き ドーナッツ	味噌汁 いんげん胡麻和え りんごジュース	胚芽米 味付け海苔 プリ 生姜 豆腐 わかめ 人参 ねぎ ふ 味噌 さやいんげん ちくわ ごま	530 16.6 12.6		2.4	
5	金	チキンカレー 野菜スープ 誕生日ケーキ	スパサラダ 牛乳	胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏肉 コーン 脱脂粉乳 カレールウ キャベツ ねぎ スパゲッティ 胡瓜 ハム レタス マヨネーズ いちごスペシャル 生クリーム いちご チョコ	651 16.7 18.2		2	
9	火	ご飯(ふりかけ) 親子煮 ウエハース	味噌汁 ひじきサラダ アシドミルク	胚芽米 ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ さやえんどう 卵 白菜 ねぎ わかめ 味噌 パプリカ 胡瓜 レタス ツナ ひじき ドレッシング	552 17.2 13.2		2.2	
10	水	食パン 鮭ムニエル みかんゼリー	コンソープ キャベツポテトサラダ ミニトマト 牛乳	食パン イチゴジャム 鮭 バター 小麦粉 コーン しいたけ 人参 卵 ねぎ でん粉 じゃがいも ハム キャベツ マヨネーズ 胡瓜 ミニトマト	507 19.7 18.2		2	
11	木	お好み焼き おにぎり デザートバイキング	豚汁 牛乳	えび イカ 豚肉 キャベツ ねぎ 沢庵 紅生姜 豆腐 お好み粉 卵 お好みソース 花かつお 大根 しいたけ ごぼう ごま油 味噌 胚芽米 わかめ (せんべい、チョコ、ゼリー、クッキー、ラムネ、するめ、いもけんぴ など)	552 16.7 20.6		2	食育
12	金	赤飯 豚の生姜焼き みかん	けんちん汁 南瓜のおかか煮 ラブミー	胚芽米 もち米 小豆 ゴマ塩 豚肉 玉ねぎ 生姜 ごま油 大根 しいたけ ごぼう 油揚 ちくわ 南瓜 花かつお みかん	505 18.1 10.3		2.3	
15	月	ご飯 鶏肉のごまみそ焼 プリン	味噌汁 ゆでブロッコリー 野菜ジュース	胚芽米 鶏肉 玉ねぎ 人参 さやえんどう 味噌 ごま 豆腐 わかめ 人参 ねぎ ふ 味噌 ブロッコリー	500 19 13.6		1.4	
16	火	ご飯(しらす) 八宝菜 いちご	味噌汁 フライドポテト アシドミルク	胚芽米 しらす干し ぶたにく えび イカ カニカマ 白菜 人参 たけのこ しいたけ 生姜 ウズラ卵 さやえんどう オイスターソース ごま油 かぶ 玉ねぎ えのき 油揚 味噌 フライドポテト いちご	539 18.5 15		1.7	
17	水	煮干しふりかけご飯 ぎょうざ 大学芋	中華スープ ゆでブロッコリー りんごジュース	胚芽米 煮干し 桜エビ 青のり ごま ごま油 ぎょうざ 人参 しいたけ えのき 玉ねぎ ハム 卵 ねぎ ブロッコリー さつまいも	539 13.6 13.9		1.5	
18	木	醤油ラーメン ホイコーロー キウイフルーツ	ミニドッグ 牛乳	中華めん 焼き豚 しなちく ねぎ なたと コーン ラーメンスープ キャベツ ピーマン 人参 豚肉 オイスターソース 味噌 アメリカンドッグ キウイフルーツ	530 17.1 18.7		2.1	
19	金	ロールパン 南瓜コロッケ ヨーグルト	ミネストローネ マカロニサラダ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 南瓜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ツナ 卵 小麦粉 パン粉 ベーコン なす トマト マカロニ 胡瓜 ハム レタス コーン マヨネーズ	516 17 18.2		2.1	
22	月	ご飯(味付け海苔) 白身魚フライ タルトソース ビスコ	味噌汁 ツナサラダ ラブミー	胚芽米 味付け海苔 白身魚 小麦粉 卵 パン粉 豆腐 わかめ 人参 味噌 玉ねぎ マヨネーズ パプリカ 胡瓜 レタス ツナ ドレッシング	540 17.7 17.9		1.4	
23	火	ハヤシライス シーフードサラダ みかんゼリー	コーンチャウダー イチゴ牛乳	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 コーン マッシュルーム ベーコン パセリ でん粉 牛乳 パプリカ 胡瓜 レタス カニカマ えび イカ ドレッシング	556 15.6 13.5		2.2	
24	水	ご飯(味付け海苔) 鶏肉の照り焼き 杏仁豆腐	なめこ汁 小松菜のごま和え りんごジュース	胚芽米 味付け海苔 鶏肉 生姜 豆腐 なめこ 人参 ふ わかめ 味噌 小松菜 ちくわ ごま 牛乳 生クリーム ゼラチン 杏仁霜	508 18.7 12.2		2.2	
25	木	オープンサンド 鶏肉のマーマレード煮 白玉フルーツ	南瓜のポタージュ 野菜付け合せ 牛乳	ロールパン 卵 ハム ツナ マヨネーズ 鶏肉 マーマレード 南瓜 コーン 玉ねぎ 牛乳 胡瓜 レタス 白玉粉 みかん パイン キウイフルーツ	547 21.4 18.9		2.4	
26	金	ご飯(ふりかけ) 鯖の竜田揚げ イチゴムース	ほうとう 土佐和え 野菜ジュース	胚芽米 ふりかけ 鯖 生姜 でん粉 ほうとう 南瓜 人参 白菜 ねぎ しめじ 油揚 味噌 ブロッコリー カリフラワー 花かつお いちご 牛乳 ゼラチン 生クリーム	538 17.7 19.6		1.9	
28	日	肉うどん ハウレンソウ胡麻和え Caせんべい	フライドポテト ラブミー	うどん 油揚 和牛肉 ねぎ 昆布 ハウレンソウ キャベツ 人参 ごま フライドポテト	519 14.2 18.5		2.4	
30	火	ご飯(きな粉ふりかけ) 海老天 バナナ	味噌汁 切干大根カレー炒め 牛乳	胚芽米 きな粉 ごま 青のり えび 天ぷら粉 もやし 小松菜 大根 えのき 油揚 味噌 切干大根 コーン 煮干し カレー粉 パナナ	501 19.3 11.7		1.5	
31	水	五目ご飯 鮭塩焼き みかん	味噌汁 れんこんきんぴら アシドミルク	胚芽米 油揚 しいたけ ごぼう 人参 鶏肉 豆腐 わかめ ねぎ ふ 味噌 鮭 れんこん さつま揚げ ごま ごま油 みかん	526 18.9 12.6		1.9	

かぜをひいた時の食事について

- ①熱がある時はビタミンC、B1が必要 <じゃがいも、豆腐、卵、かぼちゃ、人参、ハウレンソウ、ブロッコリー など>
- ②身体を温める
- ③消化の良い食事



これらの材料を使って、あつあつのおかゆ、うどんなどを作って食べましょう。
保温、安静、十分な睡眠、水分をとる、部屋の湿度 なども大事です。

