

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

学園だより

在籍児 73名(11月26日現在)

◇毎日通園 年長児24名 年中児20名
年少児26名 2歳児3名◇選択通園 らいおん31名
フレンズ14名 子じか82名

◇親子教室ねあらい 85名

12月の行事予定



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

※キラキラ発表会のホール練習：1日・8日に「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。

※みかん狩り：2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してください。

※お餅つき：3日(水)に行います。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：10日(水)に行います。希望される方は12月4日(木)までに生活記録表でお知らせください。

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

※もも懇談会：17日13:00より、ももグループの親御さんを対象に集会室(ばんだの部屋)で行います。お子さんは通常日課です。

※キラキラ発表会：21日(日)に行います。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。

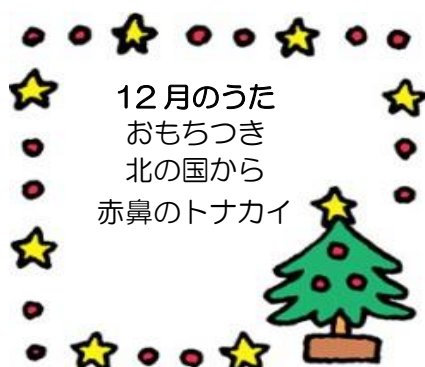
※12月25日・26日は短縮日課となり、帰りが1時間早く(13:30)なります。

※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。

<実習・ボランティア>

- ・12/5~12/19 洗足子ども短期大学 1名
- ・聖隷クリストファー大学 あそびボランティア4名 第2・4水曜日 13:00~14:00
- ・聖隷クリストファー大学 子じか、フレンズボランティア 12/3 15:00~17:00



12月のうた
おもつき
北の国から
赤鼻のトナカイ



今月の食材
フルーツ
パフェ作りをします



誕生会

お正月がやってくる!!

母親教室



日 時	12月9日(火) 10:10~14:20
場 所	午前:南プレイルーム(ぞう)/午後:集会室(ぱんだ)
目 標	じっくりピアノの演奏を聴こう・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、 <u>ワンポイント</u> 」

造形(クリスマス飾り)
いろんな飾りのできあがり♪

10:40~	お母さんの話
11:00~	ピアノ演奏会 演奏者:加藤貴宏さん(22歳:自閉症)
11:20~	貴宏さんのお母さんの話
12:00~	ランチタイム
13:00~	職員の話
13:15~	キラキラ発表会練習
14:15~	感想用紙記入
14:20	終了



持ち物 ・お弁当、筆記用具、手あそび集

お知らせ ・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☆

その他 ・出欠、登園方法を11月28日(金)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。希望される方は11月28日(金)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200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。

11月の母親教室の感想

- ・発達支援学級の先生のお話が資料を細かく作って、丁寧にお話くださったので分かりやすく良かったです。「もし自分の子が行くなら」を具体的に想像しながら聞くことができました。
- ・発達支援学級を希望して、指導してくださる先生がいることに喜びを感じました。嫌々配属されるのかな?とと思っていたので、11年と長期にわたり、携わってくださっている小林先生を尊敬します。子どもたちを温かく指導してくださっているのが伝わってきて、親としては本当にありがたいです。
- ・お母さんのお話はいたいほどお母さん方の気持ちがわかりました。苦しいのは自分だけじゃないと思って、今後も頑張らなきゃいけないな、と思いました。
- ・お母さんのお話を毎回共感し、勉強になりありがたく聞いています。自分でもよくわからずモヤモヤしていた気持ちを的確に代弁してくださり、前向きな気持ちになれます。
- ・キラキラ発表会の練習が始まり、今回が初めてなのでドキドキですが頑張りたいです。

※12月27日(土)~1月4日(日)まで冬休みになります。10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、30日(月)~1月3日(金)の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。



たんぽぽ広場

1歳~就園前

日程:4・11・18

ねらい:友達と楽しくあそぼう

活動:運動あそび お話し会(月1回)

親子教室ねあらい

1歳~就園前

日程:1・2・3・5・8・15・16
17・19・22

ねらい:チャレンジできる

活動:クリスマスツリー作り
クリスマス会



青空クッキングクラブ

第3回青空クッキングでは、みんなで餅つきを行います。

ついたお餅を丸めたり、トッピングをして食べましょう。

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26年12月23日(火) 9:30~11:30

場所：根洗学園グラウンド・中庭

持ち物：水筒、敷物、手拭きタオル、おわん、皿、箸、フォーク等

おもち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）

タッパーなどにいれ、お好みに合わせて用意をお願いします。



ほけんたより



<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ので、朝帰りのバス乗車時のマスクの着用をお願いします。ご家庭でマスクのご用意をお願いいたします。（予備のマスク1枚もかばんに入れて下さい。）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、付けることが難しい場合や予備のマスクは、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。

分からない点、ご質問等ありましたら担任までご連絡ください。

<最近の病気の傾向>

嘱託医の先生に最近の病気の傾向を聞きました。

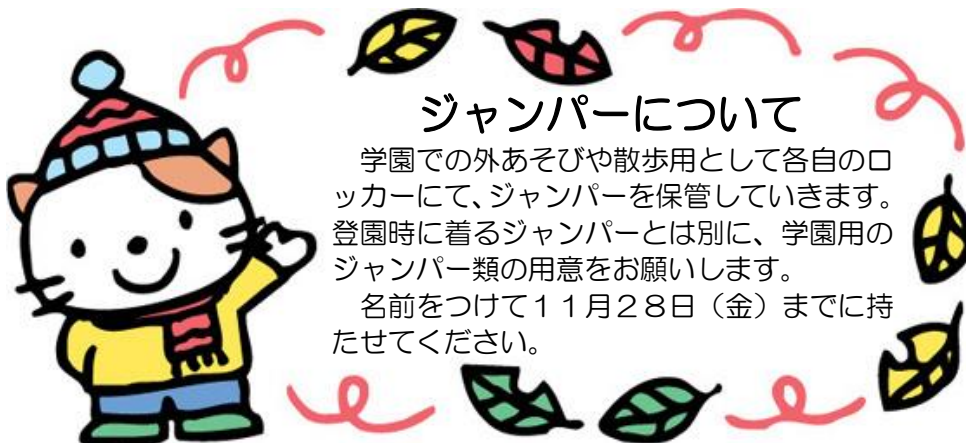
最近、乳児に多く見られるRSウイルス、嘔吐下痢症、溶連菌、風邪が流行っています。朝夕の寒暖差も大きい時期です。日頃から生活リズムを整えて十分に注意してください。

学園では手洗い、うがいに加え、冬季は手洗い石鹸の変更（手洗い石鹸をノロウイルス対策のE A I F I X（イーフィックス）に変え行っています。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。）

ご家庭でも手洗い、うがいをしっかり行い、空気の入替えをすることや人ごみの中ではマスクをするなどして、予防をしていきましょう。

<お知らせ>

浜松市では9月より水ぼうそうの予防接種の公費助成が始まりました。3歳以上5歳未満の子どもに関しては、26年度中（平成27年3月31日）までが公費（無料）の対象となります。水痘にかかったことのある子、すでに2回接種している子は不要です。水痘にかかっていない子で1回も接種していない方、1回しか接種していない方はこの機会にぜひ接種していただきたいと嘱託医の先生からお話がありました。



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。登園時に着るジャンパーとは別に、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28日（金）までに持たせてください。



キラキラ発表会のご案内



今年のキラキラ発表会は「みつめて！みんなのキラキラ笑顔」をテーマに行います。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、この一年でできるようになったことを発表します。

「こんなことができるようになったんだ」「ここ頑張ってるね」という子ども達の姿を、ぜひご家族みなさんで見つけてください。

日時：平成26年12月21日（日） 9:30～12:40（受付 9:10～）

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 たっくマーチングバンド♪

〈休憩〉

3. もも ドリームねあらい999

〈休憩〉

4. きい きいさんのキラキラ音楽会

〈休憩〉

5. みどり ももたろう

〈休憩〉

6. お母さん みんなで踊ろう

ラーメン体操・ばわわ体操

ドラえもん体操

7. お父さん ようかい体操第1

〈休憩〉

8. 閉会式

詳しくは後日配付するプログラムをご覧ください！

会場内は混雑することが予想されますので
つめてお座りください。
多くの方が座って見られるよう
ご協力をよろしくお願いします。



☆会場について☆

施設名/別称・愛称： みをつくし文化センター

所在地・住所：〒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：

〈遠鉄バスの場合〉

JR浜松駅からバスで約52分

JR浜松駅（北口）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」行きで、「気賀駅前」

下車、徒歩5分

〈電車の場合〉

遠州鉄道「新浜松駅」から「西鹿島駅」で天竜浜名湖鉄道に乗り換え、「気賀駅」下車、徒歩5分。

〈車の場合〉

市街から姫街道（県道磐田細江線）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、直進およそ300メートルの右側です。

都田方面からは国道362号を西進、都田川の清水橋を渡り、「気賀四ツ角」を直進、次の信号を右折し、直進およそ300メートル直進した右側です。



☆駐車場について☆

使用頂ける駐車場は、①ホール西の第2駐車場（60台）と②区役所南側の第2駐車場（85台）になります。

駐車場の数に限りがありますので、乗り合わせての来園をお願いします。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お願いします。また、会場までの移動は細心の注意で、お子さんと手をつないで移動をお願いします。

※場所がわからない方はグループの職員にご連絡下さい。

☆連絡事項☆

※当日は、直接現地集合になります。

※インフルエンザが蔓延していた場合は、園児の1割（7人以上）が欠席した時点で学園閉鎖となり、キラキラ発表会は中止とさせていただきます。ご了承ください。中止の場合は、学園で各グループごとに行っていきます。日程は調節し、後日連絡をさせていただきます。

※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。

※水分に関しては各自でお持ちください。ただし、客席での飲食は厳禁となりますので、ロビーをご利用されますようにご協力ををお願いします。



秋の遠足～のんびりパーク

ももグループ

ももグループは、親子で動物との触れ合い体験を行いました。子ども達同士で動物をさわりに行く子、お母さんと一緒におそろおそろ動物をさわる子、少し離れた所から「あの動物さんなあに？」とお母さんに名前をたずねる子などの姿が見られました。初めは動物に触れ合う事が嫌でお母さんに抱っこをされ、ふれあい広場に入った子がいました。その子はお母さんと職員が手を一緒に添え「可愛いね」など声を掛け、働きかけた事で少しだけ動物とのふれあいができ、ホッとした表情で広場から出てきました。

また、春の遠足の時よりも長い距離を、お母さんやお友達と手をつなぎ続ける姿や、疲れから座りこんでしまった子も「〇〇ちゃん頑張れ♪」とお母さんや職員がリズムをつけ応援をすることで、最後まで歩き続けることができるなど子ども達の頑張る姿がたくさん見られました。



きいグループ



前の週からお弁当の話をし、動物園の絵本を読んで「きりんさんいるかなあ」「ぞうさんすき！」と期待していた子ども達。バスの中、園内に入る前のお約束も「先生のお話聞こうね」「①おやつはかわないだって！」とお母さんと一緒にしっかり確認していました。ゲートをくぐりいざ出発！足取り軽やかな子、すでにお弁当が食べたい子、様子は様々でしたが、先生やお母さんに「ペンギンさんがまってるよ」「ぞうさんとかばさんみたらごはんだよ」と見通しがつくように声をかけられ気持ちを次に向けながら歩いていました。

そして、遊園地の横を通ると「あれのる！」と指をさしたり、汽車に目が釘付けになっていた子どもたち。ご飯を食べた後、お母さんと一緒に乗り物にのり、「おーい！」と汽車から友達に手を振ったり、「恐竜さんみえたよ」と観覧車の中から見えたものを教えてくれました。

お母さんたちからは「たくさんあそべたから今度は家族で行ってみたいです」「去年より歩けるようになってびっくりしました」との声を聞くことができました。



みどりグループ

「恐竜を見るよ！！」お母さんも子ども達もドキドキ、ワクワクで出発しました。自然史博物館の中は、薄暗い部屋で上を見渡すと大きな恐竜がいました。すると、突然「ゴー！」と音が鳴り、恐竜が動き始めました。驚いてお母さんにしがみつく子、「なんだ、なんだ？」と興味津々でじっと恐竜を見つめる子、勇気を出して恐竜の卵に触りに行く子等、一人ひとり違う反応が見られました。その後は、大好きなお母さんが作ってくれたお弁当の時間です。お友達と一緒に輪になって食べました。お友達とおやつを交換する時に「どうぞ」「ありがとう」とやりとりをする姿も見られました。午後は、春の遠足では見られなかった夜行性動物や大きなカバを見て「すごいね」「寝ているね」等、お母さんと話したり、柵の外から動物をよく見つめている子もいました。日差しが暑い日でしたが、子ども達は最後までお母さんやお友達と手をつないで歩きました。





11月13日(木)にプレイルームにて、七五三お祝いの会を行いました。今年度は、きいグループ20名、ももグループ(2歳児)3名、たっく2名の計25名のお友達をお祝いしました。

お祝いの千歳袋をもらう場面では、名前を呼ばれるととても嬉しそうに駆け足で向かう子、千歳袋を見るともらえることが分かり手を伸ばす子、受け取った後中が気に入り袋を手探りしている等、子ども達の喜び顔や大事そうに持ち続ける姿から一人ずつ受けとることができたことが、子ども達にとって嬉しい時間になったことを感じました。もう一つのプレゼントは、ももグループの子たちが、この日のために、フォトフレームにシールを貼り、飾りつけをしました。当日は代表の子がプレゼントをしてくれました。一つ一つ違うかわいいフォトフレームに、自分の写真が入っているのを、もらった子ども達は手に持ち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からアトラクションのプレゼント！お家の中から出ている長い綱を「よいしょ！よいしょ！」とみんながかけ声を合わせながらひっぱり、現れたのは「おめでとうの」のお祝いメッセージでした。何が出てくるのか、目で追いながら見る子や「よいしょ！」と一緒にかけ声をかけたり、手拍子をして楽しんでいました。職員や子ども達からたくさんの「おめでとう」のかけ声や拍手が鳴り響き温かい気持ちをたくさん感じられる会となりました。



青空クッキングクラブ

11月8日(土)に第2回青空クッキングクラブが行われました。

32家族が参加し、6名のボランティアさんが来てくれ、

総勢92名が参加しました。

今回は、浜名湖ガーデンパークへ行きました。

天気にも恵まれ、暖かい日差しの下、園内の散策をしました。
コスモスを見て「お花きれいだね。」とお母さんに話かける姿や、

「暑くなってきた！」と言って上着を脱ぐ子もいました。

休憩をはさみながらでしたが、約40分歩いた子ども達。

ゴールで職員が「おかえり〜！」と手を振ると、「ただいま〜！」と

大きく手を振り返る姿がとても印象的でした。

途中で泣いたり、迷子になることなく歩けた姿に、参加されたお母さんから
「こんなに歩くと思わなかった。」「成長を感じることができた。」という声もありました。

次回は、根洗学園でもちつきを行います。ぜひ御家族、兄弟で参加してくださいね！



ふう〜・・・
ひとやすみ♪



ももぐるーぷ

ももグループは、お父さんと一緒に手を繋いで墓地公園まで散歩に行き、みんなでどんぐりを拾いました。行く前に家から持ってきたペットボトルや牛乳パックを使ってお手製の“どんぐりボックス”を作りました。「どんぐり入るかな?」「お父さんがはさみやるからテープ貼ってね」などお父さんといろいろお話ししながら作っていました。

いざ公園につくと「見て! 大きいどんぐり!」「こっちにもある」と、どんぐりをお父さんに見せて大興奮! どんぐりをじっと見ている子には、お父さんが自分の掌にどんぐりをのせて「いっぱいあるね」と見せてあそんでいる姿もありました。自分の子がどうやって一緒にどんぐり拾いを楽しむことができるのか、職員の働きかけをみて、どんぐりでつつきあいをしている親子もいました。最後の感想では「自分の子がこんなに手をつなげるなんて驚いた」「長い距離だったのに自分で歩けた」など、新しい一面を見つけることができたお父さんもうたようでした。2回目ということもあり緊張がほどけてきたのか、子どもたちだけでなくお父さんの笑顔もたくさん見ることができた父親参観でした。



父親参観会



きいぐるーぷ

きいグループは朝の会とどんぐり拾いをお父さんと一緒に行きました。

朝の会ではお父さんに絵本を読んでもらったり、ふれあいあそびをしたりしました。普段学園に来る機会の少ないお父さんは緊張していた様子でしたが、子どもたちと向き合っふれあうことで自然と笑顔になっていました。うたや楽器の音に合わせて、肩車や飛行機、だっこをしてもらうと、子どもたちはニコニコして、嬉しそうな表情をしていました。

どんぐり拾いは、墓地公園へ行きました。たくさんどんぐりに子どもたちは夢中になって、お父さんと「どっちのどんぐりにする?」「帽子かぶっているよ」などお話しをしながら拾っていました。また、「落ち葉のじゅうたん」もあり、お父さんと一緒に座って落ち葉の感覚や音を楽しんでいる子もいました。

最後にお父さんに感想を聞くと、「子どもと思いっきり遊ぶことができた」「久しぶりに子どもと手を繋いでおさんぽに行くことが緊張したけど、成長を感じた」「また、2人でおさんぽに行ってみる」とのことでした。子どもたちの成長を見つけること、関わることのいい機会になったと感じました。

みどりぐるーぷ

「お父さんはウルトラマン!」とテーマを掲げた今回の父親参観会は、お子さんと思いきり体を動かしてあそぶことが目的の一つにありました。

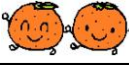
散歩では園の南側周回を約1, 5km歩きました。三方原台地のダイコンの葉を親子で見ながら「ダイコンの赤ちゃんだね!」とお子さんに声をかけているウルトラマンがいます! その後、園のグラウンドまで移動して、ふれあいあそびを行いました。なべなべそこぬけを行い、背中合わせになっている状態から、子どもがお父さんの背中でエビ反る形で空中半回転するのです。勢いがつきながらも、たくましい腕がバランスを保ちながら着地をサポートしているウルトラマンの姿があります! また、馬乗りリレーあそびでは、「一番にやりたい!」と自分の気持ちを伝える子どもに対して「今日は2番目でやろう!」と真剣な表情で伝えているウルトラマンがいました!

みどりグループのお父さんは、体を動かして力強くあそぶことはもちろん、優しく、そして我慢することの大切さを伝えている等一人ひとりが素敵なウルトラマンでした・・・。



平成 26年

12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	月	醤油ラーメン 厚焼き玉子 バナナ	スティック野菜 のむヨーグルト	中華麺 焼豚 しなちく ねぎ なたと コーン ラーメンスープ 卵 人参 椎茸 豚挽き肉 玉ねぎ 胡瓜 人参 大根 マヨネーズ バナナ	495 18.2 11.6 1.9
2	火	ひじきご飯 ささみフライ ヨーグルト	味噌汁 切干大根と胡瓜の胡麻和え 野菜ジュース	胚芽米 ひじき 人参 こんにゃく 油揚げ グリンピース 玉ねぎ 大根 味噌 鶏ささ身 小麦粉 卵 パン粉 切干大根 胡瓜 ごま	508 20.6 11.9 2.4
3	水	もちつき	もち・おにぎり・豚汁・牛乳		
4	木	ピザトースト ビーフンソテー ミルクプリン	さつま芋のスープ ミニトマト 牛乳	食パン 玉ねぎ ベーコン チーズ ピーマン ケチャップ さつま芋 白菜 人参 パセリ ビーフン キャベツ 豚ばら肉 パプリカ ミニトマト	553 21.5 23.3 2.3
5	金	ご飯(しらす) 鶏の唐揚げ キウイフルーツ	なめこ汁 南瓜のおかか煮 ジョア	胚芽米 しらす干 鶏肉 生姜 でん粉 豆腐 わかめ ねぎ 人参 ふ 味噌 南瓜 花かつお キウイフルーツ	531 19.9 13.6 2.1
8	月	ご飯(ふりかけ) 鯖の塩焼き バナナ	味噌汁 ホウレン草ソテー りんごジュース	胚芽米 ふりかけ 鯖 ホウレン草 海老 コーン パター 豆腐 わかめ ねぎ 人参 ふ 味噌 バナナ	475 20 9.5 1.3
9	火	食パン ポークビーンズ みかん	豆乳スープ ツナサラダ 牛乳ラブ	食パン 苺ジャム じゃがいも 大豆 豚肉 玉ねぎ パプリカ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース 人参 ベーコン コーン 豆乳 胡瓜 レタス ツナ ドレッシング みかん	 479 14.6 18.7 2.1
10	水	スパゲッティミートソース ひじきサラダ ミルクプリン	コンソメスープ 牛乳	スパゲッティ 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ オリーブ油 コーン ハム じゃがいも パセリ パプリカ 胡瓜 レタス ツナ ひじき ドレッシング	514 18.4 14.4 2.1
11	木	ご飯 いわしハンバーグ 人参ゼリー	味噌汁 野菜のゴママヨ和え 牛乳	胚芽米 いわし 生姜 玉ねぎ 大豆 椎茸 味噌 でん粉 ケチャップ じゃがいも ねぎ わかめ さやいんげん れんこん ごま マヨネーズ オレンジジュース 寒天 生クリーム	584 18.9 19.1 1.3
12	金	ご飯 肉じゃが ドロップクッキー	味噌汁 野菜の即席漬け ラブミー	胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 しらたき さやいんげん 白菜 ねぎ わかめ 味噌 胡瓜 キャベツ 塩昆布 小麦粉 脱脂粉乳 パター 卵 りんご ごま	590 13.3 15.8 2
15	月	ご飯(味付け海苔) 豚肉の生姜焼き Caせんべい	味噌汁 春雨の和え物 ラブミー	胚芽米 味付け海苔 豚ロース肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 油揚げ 人参 味噌 春雨 トマト 胡瓜 コーン ゴマ油	 481 14.2 10.1 1.4
16	火	ご飯(ふりかけ) 海老のケチャップ炒め プリン	春雨スープ ゆでブロッコリー 牛乳	胚芽米 ふりかけ 海老 パプリカ ピーマン 玉ねぎ 椎茸 ケチャップ わかめ 春雨 卵 ブロッコリー	 497 19.3 13 1.8
17	水	ハヤシライス 和風キッシュ みかん	野菜スープ 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 脱脂粉乳 キャベツ ねぎ コーン 卵 ピーマン ホウレン草 牛乳 チーズ パター みかん	615 18.1 16.1 2.3
18	木	ご飯 里芋の中華煮 野菜ホットケーキ	ゴマ味噌汁 イチゴ牛乳	胚芽米 里芋 鶏もも肉 生姜 白ねぎ 大根 さつま芋 しめじ 椎茸 さやえんどう こんにゃく 豚肉 味噌 ごま 練りゴマ ミニトマト 小麦粉 野菜ジュース 卵 パター	513 17 8.7 1.4
19	金	ロールパン 白身魚ホイル焼 マカロニきな粉	カレーシチュー フライドポテト 幼児牛乳	ロールパン 苺ジャム 白身魚 しめじ エリンギ えのき 玉ねぎ キャベツ パプリカ オリーブ油 鶏肉 じゃがいも カレールウ 小麦粉 牛乳 パター 脱脂粉乳 フライドポテト マカロニ きな粉	593 22.7 25.9 2
24	水	パンバイキング ミネストローネ フルーツパフェ	フライドポテト 牛乳	食パン ハム レタス ツナ マヨネーズ 菓子パン等 ベーコン 人参 じゃがいも なす トマト マカロニ フライドポテト 桃 パイン ゼリー キウイフルーツ りんご みかん バナナ イチゴ 生クリーム チョコ	食育 636 14.1 20.6 1.6
25	木	海老ピラフ ホウレン草サラダ ミニケーキ	コーンチャウダー 野菜ジュース	胚芽米 海老 ベーコン 玉ねぎ 人参 パター コーン マッシュルーム パセリ 牛乳 でん粉 ホウレン草 トマト ごま ドレッシング カステラ 桃 さくらんぼ チョコ 生クリーム	476 10.8 14.4 1.5
26	金	チキンカレー パンキンサラダ きな粉団子	わかめスープ ミニトマト 牛乳	胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏肉 コーン カレールウ 脱脂粉乳 わかめ 卵 南瓜 胡瓜 マヨネーズ ミニトマト 白玉粉 きな粉	604 18.7 21.1 2.3

寒い時期になり、体調管理が必要です。
かぜをひきそうな、ブルッと、ゾクッとする時に
試してみましょう。

「れんこん」は、ビタミンC、鉄分、タンニン、
カリウムが含まれて栄養価が優れています。
風邪の予防とせき止めのほか、血液の浄化と
増血作用などに効果があるとされています。



※スキップの日は親子でお弁当を持ってくるください。
スキップ以外のグループは給食です。

れんこんシロップ

(材料)

れんこんの薄切り 10枚
水あめ 100g
熱湯 120cc

(作り方)

- ① タッパーか、ふたつきガラス容器にれんこんの薄切りを入れ
水あめを加える。
水気が出るまで一晩置く。
- ② 汁をスプーン1さじコップに入れ、熱湯(120cc)を注いで
熱いうちに飲む。

