

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 77名(8月19日現在)
◇毎日通園 年長児：15名 年中児：28名
年少児：30名 2歳児：4名
◇選択通園 らいおん：36名
フレンズ：25名 子じか：66名
◇親子教室ねあらい：41名

9月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
				1 総合防災訓練	2 誕生会	3 ももG にじいろクラブ
4	5 からだあそび 教室	6 母親教室	7	8 手づくりクラブ	9 小児神経科相談 職員会議 ☎	10 療育ことばの 教室
11	12	13	14	15	16 老人ホーム訪問	17 からだあそび教室
18	19 敬老の日	20 からだあそび 教室	21	22 秋分の日 療育ことばの教室	23	24 運動会
25 運動会 予備日	26	27 短縮日課	28 食育 全体懇談会	29	30 前期終業式 9月利用実績報告 10月利用予定提出	

※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、9月の予定表は8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、15：30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。
□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：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。
後日、詳しいお知らせを配布致します。
□老人ホーム訪問：ももグループは「第三静光園」、きいグループは「第二静光園」、みどりグループは「あいのいえ」に訪問をします。
《実習》
☆8/19～9/24 聖隷クリストファー大学 社会福祉学部：2名(もも・みどり)
☆8/22～9/6 浜松学院大学 保育：1名(きい) ☆8/22～9/2 常葉大学 保育：1名(もも)



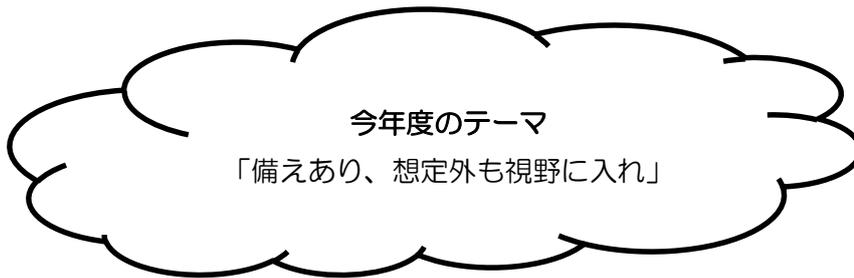
9がつのうた
うんどうかい
どんぐりころころ
一丁目のウルトラマン

9月の誕生会
お月見をしよう！
※おやつでおだんごを
食べますので、アレルギー
のある方は生活記録
でお知らせください。
(白玉粉、砂糖)

食育
五平餅



総合防災訓練



9月1日（木）防災の日に総合防災訓練を行います。今年度のテーマは「備えあり、想定外も視野に入れ」と設けました。5年前に発生した東日本大震災では「想定外」という表現が多くの特任家や被災地の方々から聞かれ、災害に対する備えがもろくも崩れた想像を絶する震災となりました。「想定外」の事が起きると大抵の人は判断に迷いが生じ、またパニック状態に陥ることもあります。子ども達にとっても普段とは異なる環境で過ごす訓練を行う事は、非日常的な「想定外」の出来事になります。大切なお子さんの命を守るため、いざという時の備えを確認し、また想定外の状況でも臨機応変な対応が図れる訓練を行います。

訓練当日の動き

<園児>通園バスで登園後、館内放送で「訓練警戒宣言」が発令されます。防災頭巾を着用しグラウンドの避難所へ移動します。テントの下で過ごし、職員の消火訓練を見る、仮設トイレで排泄をする、非常食を食べる等して約1時間過ごします。

非常食：α化米、レトルトカレー、おかず缶、豚汁、デザート

*お子さんの体調は常に考慮しながら状況によっては空調の効いた室内で過ごします。

<保護者>情報伝達、引取りの訓練に参加して頂きます。12時頃に学園よりグループの理事に電話連絡が入ります。グループ理児より各家庭に電話連絡が入りますので内容を確認の上、学園までお子さんを引取りに来てください。その際「引き渡し署名簿」に署名をしていただきますのでご協力お願い致します。

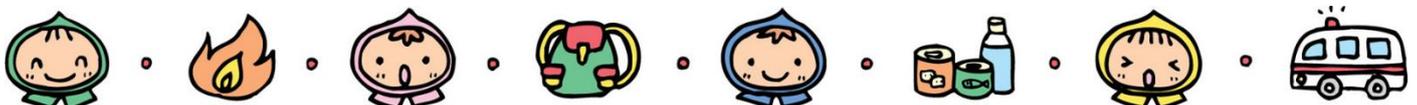
*園児の引き取り後は速やかに降園をお願い致します。

「NTT 災害用伝言ダイヤルについて」

例年実施している「NTT 災害用伝言ダイヤル」へ防災週間（8月30日～9月5日）の初日に学園の「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。非常時には有効的な手段として活用できますのでこの機会に体験してください。

*ねらい学園の固定電話は「災害時優先電話（災害時に電話が通じにくい状況下でも優先的に繋がる電話）」になっています。



運 動 会

<日 時> 平成28年9月24日(土曜日) 9:30~14:00
予備日 9月25日(日曜日)

<場 所> 根洗学園グラウンド

<テーマ> 「たのしく」「できた」の運動会!

<ねらい> ・友達や先生と一緒に身体を動かしたり、応援したり、
表現することを楽しもう。
・最後まであきらめず、ゴールを目指し「できた」を経験しよう。

プログラム

1 入場行進	～ 休 憩 ～
2 開会式	8 全体競技
3 徒競走	9 母親競技
4 たっく競技	10 父親競技
5 もも競技	11 閉会式
6 きい競技	
7 みどり競技	

※詳しい時間割は後日配布のプログラムでご確認ください。

<その他>

- ・雨天順延の場合、当日の7時ごろ連絡網が回ります。
25日(日)に運動会実施になった場合、翌日の26日(月)は振替休日となります。
- ・当日は 9時15分 までに登園してください。
- ・お昼をはさみます。お弁当、水筒をご用意ください。(冷房をきかせたお部屋で保管します)
- ・当日は、気温が高くなることが予想されます。水分補給ができる物を用意し、観覧中も飲めるようにテントにお持ちください。
- ・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。
- ・写真、ビデオ撮影は構いませんが、SNSにあげたりすることはご遠慮ください。
プライバシーに配慮し、個人で楽しむ範囲でお願い致します。

<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。詳しい割り振りと地図は後日配布します。
- ・ご家族以外で駐車場をご利用になりたい方がいる場合は、事前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。

9月の母親教室



日時	9月 6日(火) 10:20~14:20
場所	第三静光園 かわせみ
目標	支援学級について学ぼう 運動会や発表会の話をしてしながらお母さん同士の交流をしよう
日程	10:20~ はじめの会(手あそび) 10:30~ お母さんの話 11:00~ 支援学級の話 講師:和田東小学校 中谷 淳一先生 12:00~ 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~ 運動会に向けて <<作戦会議>> 13:30~ キラキラ発表会について

キラキラ発表会の内容を決めたいと思います。運動会に引き続き、みなさんが参加しやすいもの、また2回の全体練習で本番をむかえられるようなものを考えていきましょう。
今年度、練習場所がかわせみになります。そのことも考慮しながら案を考えてきてください♪

- 持ち物
- お弁当、筆記用具、手あそび集、靴を入れる袋
- お知らせ
- 9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。)
 - 10月のお当番の方は9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8月30日(火)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

駐車場調整の為、出欠、登園方法を8月30日(火)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



バス添乗についてのお知らせ

通園バスは常時20数名の園児が乗車して運行しています。お子さんの安全を第一に考えて走行するためには、一人ひとりがシートベルトを締めただ後に発車することが肝心です。その大切な事が確実に行われていなかった経緯がありましたので、ご利用者の皆様にはお詫びを申し上げますとともに今後の対応をお知らせ致します。

- バス停からお子さんが乗車しシートに座りましたら確実にシートベルトの着用をします。
- 運転手が車内の様子を確認しながら「シートベルトは全員締めましたか?」と添乗職員に声をかけます。添乗職員は乗車園児全員のシートベルト着用が確認できれば「しめました」と返答します。このやり取りが確実に行えた後にバスは発車します。

4月当初はシートベルトを嫌がりベルトをすり抜けるお子さんがいました。しかしながら毎日の乗車で苦手だったシートベルトを締めて笑顔で乗車するお子さんの育ち姿も確認できています。

大切なお子さんの命を守る確認事として上記の取り組みに務め、今後も安全運転には十分に留意してまいります。ご家庭でも今後とも、ご理解とご協力をお願い致します。バス運行の状況で気になる様子など見受けましたら些細な事でも結構ですのでお知らせください。

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て、汗をかき、エネルギーを作り出すときに必要なビタミン B 群が排出されてしまいます。その為体がだるくなったり、眠くなったりします。

そうかと思えば、冷房で冷やされ、身体は一日中体温調整し続けたために、体力を消耗し、体調を崩しやすい時期です。また、一か月前の食生活の状況が関与し、さっぱりしたものが続くと、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ます。暑さから、口当たりのいい物を好んで食してきた際は特に注意が必要です。

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。

☆食中毒にお気をつけて☆

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）がドラックストア等で、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特になく、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が見られます。昼寝を上手に活用して（15時30分までに切り上げるのがベスト♪）、まだまだ残暑厳しい中、暑さと付き合っていきましょう。



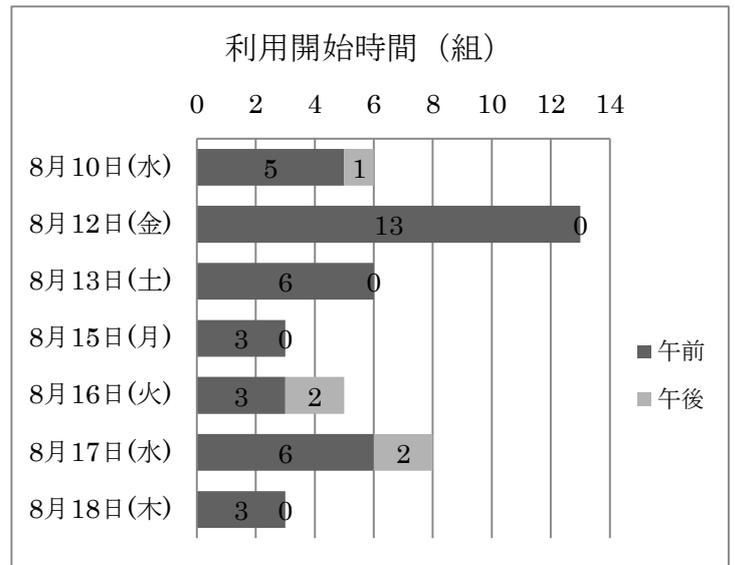
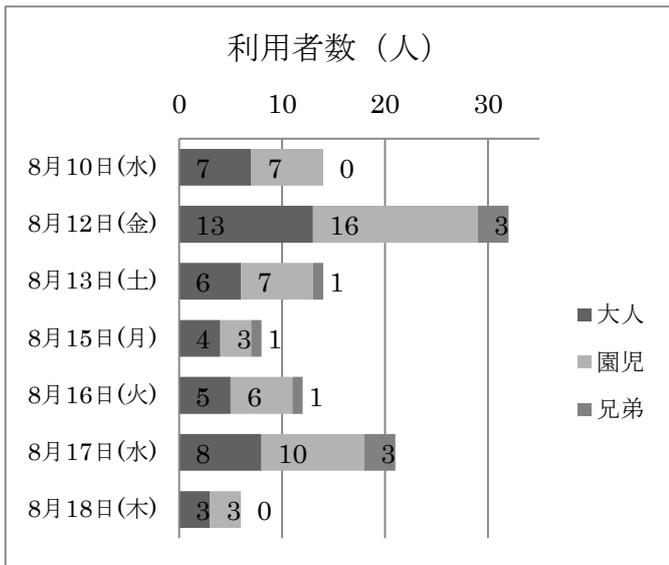


プール開放



今年度は7日間のプール解放中、延べ41家族の方が、利用されました。

近年、日差しが強いためか、午後からのプール利用者が減少していました。そこで、今年度より、午前中の開始時間を早め、午後の終了時間を短縮しました。また、プール以外でもあそべるよう、プレイルームにトランポリンや平均台をセッティングしました。利用した保護者からは「プールに来て、暑くて入っている時間は短い。午後の時間が短くなって、困ることはない」「一緒に来ていたお友達のお兄ちゃんが、プレイルームでたくさんあそんでくれて、楽しそうだった」という声が聞かれました。



発達支援広場

たんぽぽ広場 (1歳~就園前)

9月 1、8、15、29日

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、お話会、運動あそび

親子教室 (1歳~就園前)

9月 2、7、9、13、14、16、21、

23、27日 (面談日 6、28、30日)

活動：水あそび、プール、かき氷づくり、造形

ねらい：流れを知る、注目できる、着席できる





青空クラブ



7月18日の海の日に、第一回青空クラブが行なわれ、水あそびとシャーベットづくりを行いました。天気予報では雨も予想されていましたが、当日はセミの鳴き声が良く響く、気持ちの良い晴天でした！

はじめの会では、「はじめましょう！」「ぼんちゃ〜りりんりん〜」と子どもたちの元気な声の中庭に響きます。エイエイオーの大きな声ではじめの会が終わり、開始とともにグラウンドの水あそびに行く子が多くみられました。お母さんやお父さんも「今日があついね〜」と言いながら子どもたちと一緒に水に濡れながらあそんでいました！ボランティアさんも水鉄砲を持って「それ！いくぞ！」と子どもたちと水をかけあい、びしょびしょになりながらあそんでくれました。ウォータースライダーでは、持ち寄ったシェービングクリームを体に塗り、笑いながら勢いよく滑っていました。「お父さんと一緒にすべろうよ！」とお子さんを抱っこして一緒に滑っているお父さんもおり「意外と怖いなあ」とお父さんも笑っていました！室内ではシャーベットづくりも行われ、「今シャーベットつくってきましたよ」「あんなに簡単に作れるんだね！」というご家族の方の声が聞かれました。最後はみんなですいか割り！パカッとすいか割れると「うわあ！」「赤いね！」とすいかの周りに子どもたちが集まってきてみんな声を上げていました。

「また家でもすいか割りやろう」「シャーベットつくってみますね」「楽しく参加できました」等、帰り際にたくさんの方が声を聞かれました。ぜひ家族みんなで、お家でもやってみてください！

参加者の皆様・ボランティアの方々、暑い中参加して下さいありがとうございました。



誕生日会



8月1日（月）8月生まれのお友達をお祝いする、誕生日カーニバルを行いました♪今月のテーマは「夏を楽しもう！」各棟にコーナーあそびを設定し、子ども達は友達や先生と一緒に色々なあそびを楽しみました。



<南棟 虫取りをしよう！>



折り紙で作った、セミやカブト虫を捕まえました。サーキットの上下、左右、色々なところに張り付けられた虫を子ども達はしゃがんだり、腕をのばして捕まえ、「おみやげにする！」と嬉しそうに持って帰ったり、友達や先生に「ん！」と見せたりしていました。

<西棟 きもだめししよう！>



暗さを味わう事をメインにした肝試しをしました。薄暗い中に天井からぶら下がるおばけたち…中には先生にしがみついても周りの様子をそーっと除いて散る子もいましたが、多くの子は怖がるかと思いきや果敢にもパンチやキックを繰り広げ、お化けを撃退！！終わりが際にはオバケも退散していました。

<北棟 セルフかき氷屋さん>



いちごやグレープ、カルピス味のかき氷を作って食べました！大繁盛のかき氷屋さんでしたが、順番を待って仲良く食べられました。らいおんグループやみどりグループの子ども達は、氷を入れたり、きいさん・ももさんのハンドルを回すお手伝いをしてくれました♪

9月のテーマは「お月見」です！今後も、季節の行事をみんなで味わいながら誕生日の子をお祝いしていきます！

みどいグループ 合宿

8月5日（金）6日（土）快晴の中、みどいグループの合宿を行いました。年長児15名、当日はみんな元気に登園し、初めての海水浴、初めてのお泊り、初めて友達と迎える朝を経験しました！2日間併せて5名のボランティアの学生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♪

<5日>

10:00	<登園> トイレ・自由あそび 朝の会	
10:20	学園バスにて出発	
10:45	西ヶ崎駅 乗車	
11:26	↓ 新浜松駅 降車	
11:32	↓徒歩 JR浜松駅 乗車	
12:03	↓ JR弁天島駅 降車	
12:15	↓徒歩 <昼食>	
12:30	弁天島海浜公園 ↓徒歩 <弁天島海浜公園>	
13:30	↓徒歩	
14:30	JR弁天島駅 乗車	
14:46	↓ JR浜松駅 降車	
14:58	↓徒歩 バスターミナル 学園バス乗車	
15:10	<学園着>	
16:00	トイレ・休憩 夕食作り	
16:30	夕食	
17:00	片づけ	
17:45		



海水浴
いよいよ浮き輪を持って海へ！浮き輪で先生に引っ張ってもらって遊んだり、友達とぶかぶか浮いて気持ちよさそうな姿がうかがえました。砂の感触が苦手な子も、先生とゆっくり入り、浮き輪に座ったり、抱っこされたりだんだんと慣れ、最後はみんな笑顔で海を満喫していました♪



夕食作り
メニューは焼きそばとポテトサラダ♪ポテトサラダ作りでは、「トントントン♪」のリズムに合わせてマッシャーを使ってじゃがいもを潰す子や友達がじゃがいもを潰している時、まわりの子が自然にポールを支える等協力して行う姿が見られました。
出来上がったご飯を「おいしいね！」と先生や友達と共感しながら食べる子や「お代わり！！」と言ってお代わりする子がいるなど作りたてのご飯をみんなで食べました！

18:00	布団運び シャワー浴	
18:30		
19:00	ゆうべのつどい	
19:30		
20:00	歯磨き・トイレ	
	就寝	

ゆうべのつどい

静かな夜の中、みんなで園内を肝試しを行いました。懐中電灯で暗いところを照らし「何にも無いね」「あれはなに？」とお友達や先生と話しながら歩きました。園長先生扮する夜の精の登場には、「園長先生だ」と冷静に見ている子もいれば「うわぁ！」と驚き少し涙を浮かべる子もいました。最後はみんな笑顔で、園長先生からもらったゼリーを美味しく食べました！

その後は花火を行いました。どの子も手筒花火は初めての経験でしたが、足を開いて踏ん張りポーズを決める子、少し腰がひけながらも先生と一緒に筒を持ち行えた子、それぞれのスタイルで楽しめました。

<6日>

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	
8:00	朝さんぽ	
9:00	造形	
9:45	プール	
11:30	終わりの会	
12:00	解散	

朝さんぽ

ファーマーズマーケットにスイカを買いに行きました。朝の日差しがまぶしい中、お友達やボランティアのお兄さんと「暑いね～」等話しながら、みんな最後まで歩きました！マーケットでは、納涼祭を行っており、お店の人が綿菓子をくれたり輪投げをやらせてくれたりと、「どーぞ」「ありがとう」とやり取りを楽しむことができました。

造形

前日の海水浴を思い出しながら絵具で海を描きました。浮き輪を描いて泳いでいる人を描いたり、「わかめ！」と海で見つけたものを描いたり…子ども達の印象に残った物をあらためて発見できる時間になりました。

終わりの会

最後に終わりの会を行いました。お母さん達の顔を見て、笑顔になった子、恥ずかしそうな子、安堵の気持ちからか思わず泣いてしまう子がいましたが、最後の力を振りしぼって思いでカードを受け取りに行けました。

みんながんばったね！！！！

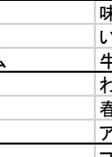
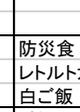




平成 28年

9月の予定献立表

日	曜	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	食塩 g
1	木	防災食 レトルトカレー 白ご飯 等				防災訓練				
2	金	ご飯(ふりかけ) ぎょうざ ゆでアスパラ ミニケーキ	中華スープ さつまいもバター煮 ラブミー			胚芽米 ふりかけ 人参 しいたけ えのき 玉ねぎ ハム ねぎ ゴマ油 ぎょうざ アスパラガス さつまいも バター カステラ 生クリーム みかん さくらんぼ チョコ	571 13.8 11.8		1.5	
5	月	枝豆ごはん さんま蒲焼 アイスクリーム	味噌汁 いんげんの胡麻和え 牛乳			胚芽米 枝豆 さんま 豆腐 わかめ 人参 ふ ねぎ 味噌 さやいんげん ちくわ ごま	527 21.1 19.3		2	
6	火	ご飯 麻婆なす ぶどう	わかめスープ 春雨の和え物 アシドミルク			胚芽米 なす 豚挽き肉 玉ねぎ 生姜 人参 ゴマ油 でん粉 味噌 わかめ 卵 春雨 トマト キュウリ コーン ぶどう	511 10 12.5		1.2	
7	水	食パン ヒレカツ みかんゼリー	コーンスープ 野菜ソテー 牛乳			食パン イチゴジャム 豚ヒレ肉 卵 小麦粉 パン粉 ケチャップ ウスターソース コーン 椎茸 人参 ねぎ でん粉 きゃべつ グリンピース オリーブ油	471 20.5 15.2		2.2	
8	木	ご飯(納豆) ツナとポテトのマヨ焼 Caせんべい	味噌汁 ゆでブロッコリー スポロン			胚芽米 納豆 ツナ じゃがいも 玉ねぎ コーン マヨネーズ 卵 チーズ 牛乳 なす 油揚げ ねぎ 味噌 ブロッコリー	571 16.1 18.5		1.6	
9	金	ご飯(ふりかけ) 鶏の唐揚げ なし	かぶのスープ 豆ひじき煮 野菜ジュース			胚芽米 ふりかけ 鶏肉 生姜 でん粉 人参 かぶ ウインナー コーン 玉ねぎ マカロニ 牛乳 ひじき 油揚げ ちくわ ゴマ油 なし	572 16.7 17.8		1.6	
12	月	スパゲッティミートソース 昆布と大豆サラダ ミニドッグ	もやしスープ ミニトマト ぶどうジュース			スパゲッティ 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ ウスターソース マヤシール トマト オリーブ油 もやし ベーコン パセリ 大豆 きゃべつ 塩昆布 マヨネーズ ごま ミニトマト コーン アメリカンドッグ	527 16.1 16.9		2.5	
13	火	さつまいもご飯 さんま蒲焼 野菜ゼリー	味噌汁 ゆで野菜 牛乳			胚芽米 さつまいも さんま 生姜 でん粉 玉ねぎ 大根 油揚げ 人参 味噌 ブロッコリー カリフラワー ごま	550 17.6 17.3		1.8	
14	水	ご飯(味付け海苔) 筑前煮 白玉団子	味噌汁 厚焼き玉子 ラブミー			胚芽米 味付け海苔 ごぼう れんこん 人参 ちくわ 椎茸 さやえんどう 卵 豚挽き肉 玉ねぎ 白玉粉 あんこ きなこ	589 16.5 7.6		1.8	
15	木	ロールパン 豆腐ハンバーグ バナナ	クリームシチュー スティック野菜 野菜ジュース			ロールパン イチゴジャム 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 脱脂粉乳 小麦粉 バター 牛乳 キュウリ アスパラガス マヨネーズ 豚挽き肉 豆腐 ピーマン 卵 パン粉 ケチャップ バナナ	492 20 17.5		1.9	
16	金	ご飯 鯖の竜田揚げ チョコ蒸パン	中華スープ 南瓜のおかか煮 牛乳			胚芽米 鯖 生姜 でん粉 人参 椎茸 えのき 玉ねぎ ハム 卵 ねぎ ゴマ油 南瓜 花かつお 小麦粉 牛乳 バター チョコ	557 18.4 16.4		1.6	
20	火	大豆ときごカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	きゃべつスープ ミニトマト りんごジュース			胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 大豆 さやいんげん しめじ マッシュルーム 脱脂粉乳 カレールウ きゃべつ ウインナー パセリ キュウリ ハム レタス コーン マヨネーズ ミニトマト ヨーグルト りんご みかん ぶどう	573 14.1 19.2		2.4	
21	水	ご飯(しらす) 豆腐のぼつとん揚げ りんご	なめこ汁 ひじきのナムル アシドミルク			胚芽米 しらす干 豆腐 ツナ グリンピース 人参 コーン ひじき 玉ねぎ 小麦粉 マヨネーズ わかめ ねぎ なめこ ふ 味噌 もやし キュウリ ゴマ油 りんご	534 15.3 15.9		2	
23	金	あんかけうどん いも天 きなこもち	ゆでブロッコリー ジョア			うどん 白ねぎ 人参 えのき ちくわ 鶏肉 油揚げ 卵 でん粉 さつまいも 小麦粉 胚芽米 きなこ ブロッコリー	448 17.6 9.2		1.3	
26	月	三色丼 ほうれん草胡麻和え 星せんべい	味噌汁 ミニトマト アシドミルク			胚芽米 卵 鶏挽肉 でんぷ 玉ねぎ 人参 大根 油揚げ 味噌 ほうれん草 きゃべつ ごま ミニトマト	466 17.8 8.7		1.9	
27	火	食パン 鮭ムニエル バナナ	ポトフ パンピングサラダ イチゴ牛乳			食パン イチゴジャム 玉ねぎ 人参 大根 じゃがいも ハム ベーコン 鮭 バター 小麦粉 南瓜 キュウリ コーン マヨネーズ バナナ	478 16.5 15.6		1.8	
28	水	やしそば ささみと大豆のサラダ 五平餅	白菜のスープ ラブミー			やしそば麺 豚肉 人参 ピーマン きゃべつ 桜海老 花かつお ウスターソース 玉ねぎ 白菜 ベーコン パセリ 大豆 トマト キュウリ コーン ごま マヨネーズ 胚芽米 味噌	527 19.5 14.1		2.3	
29	木	きのこご飯 さんまの塩焼き ぶどう	清汁 野菜サラダ 牛乳			胚芽米 しめじ えのき 椎茸 ちくわ 豆腐 ほうれん草 レタス キュウリ コーン マヨネーズ ヨーグルト ぶどう	488 17.2 19.9		2.1	
30	金	ご飯(ふりかけ) 里芋の中華煮 みたらし団子	味噌汁 スティックキュウリ 牛乳			胚芽米 ふりかけ 大根 玉ねぎ えのき 油揚げ 味噌 里芋 鶏肉 生姜 白ねぎ うずら卵 キュウリ 白玉粉 でん粉	490 15.5 8.9		1.6	



★かぼちゃプリン★(4個分)

・かぼちゃ 250g ・粉ゼラチン 10g ・生クリーム100ml ・水 大さじ4

(A)・砂糖 60g 水 200ml (B)・砂糖 50g 水 大さじ1・1/2

①かぼちゃは種をとって、4〜5cm程度に切り皮を下にして強火で10分ほど蒸し、熱いうちに裏ごす。(電子レンジでもOk)

②鍋にAを入れて火にかけ、完全に煮立ったら分量の水でふやかしたゼラチンをいれ、溶かして粗熱をとる。

③ボウルに①を入れ、②を少しずつ入れて練るようによくかき混ぜ氷水で冷ます。

④別のボウルで生クリームを6〜7分泡立てて、③にいれて混ぜ合わせ、型に入れ冷やす。

⑤小鍋にBを入れて火にかけ、色づいてきたら大さじ4の水を入れてカラメルをつくる。

⑥④にカラメルをかけた後出来上がり。

9月のおやつづくり

ももグループ 白玉だんご：白玉粉、きなこ、みたらし(醤油、みりん、砂糖)

きいグループ 白玉だんご：白玉粉、きなこ、みたらし(醤油、みりん、砂糖)、焼き海苔

みどりグループ さつまいもの茶巾絞り：さつまいも、りんご、くり、バター、砂糖、はちみつ