

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 191名 (6月17日現在)
◇毎日通園 年長児：17名 年中児：22名
年少児：20名 2歳児：6名
◇選択通園 らいおん：63名
子じか：48名
◇親子教室ねあらい：15名

7月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
			1 転園ガイダンス からだあそび (つき) 三方原幼稚園 親子交流 中止	2 避難訓練 きいGおひさま (~31日)	3 からだあそび (ばなな)	4 きいG 親子合宿 中止
5	6 きいG振替休 日 通常登園	7 母親教室 小児神経科相談 中止	8 音あそび (きいG) からだあそび (ほし)	9 食育 手づくりクラブ 中止	10 短縮日課 職員会議 ☎	11
12	13 からだあそび (いちご)	14 からだあそび (めろん)	15 音あそび (きいG) からだあそび (つき)	16	17 からだあそび (ばなな)	18 ももG みんなのつどい 中止
19	20 からだあそび (ほし)	21 誕生会	22 みどりG スッキズ 中止	23 海の日	24 スポーツの日	25
26 天皇 誕生日	27 からだあそび (いちご)	28 からだあそび (めろん)	29 ゆりかご来園交流 中止	30 利用実績提出 (7月分) 利用予定提出 (10月分)	31 からだあそび (ほし)	



※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。

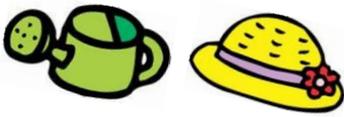
※6月29日に8月分と9月分の利用予定の提出をお願いします。

※7月10日は短縮日課のため、降園時間(バスの出発)が1時間早くなります。

※カレンダー内の電話マーク☎の日は、職員会議の為15:00以降お電話に出られない場合があります。
ご理解とご協力をお願いします。

※7月21日の誕生会は、各部屋で行います。今月も引き続き見学はご遠慮頂きますようお願い致します。

※からだあそびについて、回数調整のため、ほしのお部屋が今月3回実施、来月1回となります。



ほけんだより



蒸し暑い日が続いていますね。夏本番もこれからです。夏バテで食欲が落ちたりすると、同時に体力が落ち、風邪を引きやすくなったり感染症にかかりやすくなったりします。規則正しい生活と体調管理を行って元気に夏を過ごしましょう♪

夏バテしていませんか？



全身のだるさと疲労感、食欲不振などの症状が出ます。

原因

- 高温多湿（気温28度～32度、湿度の60～80%）の環境による発汗の異常→高温多湿が続くと毛穴が詰まり、発汗が困難になる事があります。また、発汗が過剰になると水分不足になります。
- 室内外の温度差による自律神経の乱れ
- 熱帯夜による睡眠不足→寝つきが悪くなり、眠りが浅くなって睡眠不足に陥ります。

夏バテにならないためには

- 快眠→日中は身体をたくさん動かして、夜はぐっすり寝ましょう。
- バランスのいい食事→3食しっかり食べて食事から水分や塩分、ミネラルを摂りましょう。
- 脱水対策→こまめに水分と少量の塩分を補給しましょう。
- エアコンを有効活用しましょう。
- 冷たい飲料を飲みすぎず、胃腸に負担をかけないようにしましょう。



学園での夏の過ごし方



熱中症対策として、学園では室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を利用しています。また、登園後・昼食・午後、こまめに水分補給をしています。

体温調整が難しいお子さんは保冷剤を頸部後ろにあてたり、ズボンの前ポケットに入れて調整を促します。お子さんの体温調節についてご心配がある場合は、各グループ職員にお伝えください。

感染症拡大予防対策

学園ではコロナウイルス対策として、バス内のマスクの着用、手洗い、療育終了後のおもちゃの消毒、バス内の消毒を行っています。その様子を写真にて紹介します。



バス内とお部屋の清掃と消毒をし、子ども達が安心して過ごせる環境作りをしています。



手洗い歌を歌ったり、ハンドソープの泡で心の形を作り手にのせたりすることで、楽しみながら手洗いをする様子が見られました。



給食時は対面にならないように配置しています。「どっちにする？」の声かけをし自分で食材を選んだり、「ちゅっ。がんばろう。」の声かけでロづけをし苦手な食材にも挑戦しています。



バス乗車前にマスクを着用しています。マスクの感触に慣れない子には、マスクの歌を歌ったり「10秒つけようね。」と声かけし、職員と一緒につけてみるなどして少しずつ感触に慣れるように働きかけています。



ゆりかご交流

ゆりかご交流とは、浜松市内にある児童発達支援事業所『ゆりかご』さんとの交流の機会です。ゆりかごさんは、普段は、学園よりも小さい集団で生活をしています。そのため、「大きな集団を経験し、就学、就園につなげる」というねらいのもと、このような交流の機会を設定しています。

学園の子どもたちも、新しい友達と関わったり、新しい友達がいるからより頑張れる力になったりすることもあると思います。また「お名前何?」「〇〇です」等のやりとりができる機会にもなると考えます。

実施日：前期は中止となります。

10月21日（水）、11月18日（水）、

12月16日（水）、1月20日（水）、2月17日（水）

時間：11:00～13:30（給食を一緒に食べます）

人数：年長児2名、年中児3～4名、職員3名 来園

同年代のみどりグループときいグループの部屋に入って交流をします。

年長児は、「つき」の部屋に入ります。

年中児は、「いちご」の部屋に入ります。

ゆりかごさんは1つの部屋に児3名、職員1名入り、交流していきます。



★ゆりかご交流の日は、きいG、みどりGのお子さんは名札を付けてきて下さい。

学園の四季

根洗学園のグラウンドに畑があるのをご存知ですか？今畑には、夏に向けキュウリを栽培中です！みどりグループの子ども達が率先してキュウリの苗に水をあげてくれています。もも・きいグループの子ども達も、大きくなっていくキュウリをみて「大きいね」「早く食べたい！」と収穫を楽しみにしています。また、畑の横にあるビワの木にも実がつき始めました。だんだんと色も付き、食べごろまであと少し♪こちらも、時期が来たらみんなで収穫して、季節の食べ物に触れる経験をしていきます！



きゅうりが
15cm程に成長したよ！

きれいなオレンジ色♪
待ち遠しいね！



令和 2年 7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	ごはん	コーンスープ	胚芽米 クリームコーン 干し椎茸 にんじん 卵 葉ねぎ コンソメ じゃがいもでん粉	515		
		海老ケチャップ炒め	きゅうり塩もみ	しばえび たまねぎ ピーマン パプリカ トマトケチャップ 大豆油 穀物酢 きゅうり 塩昆布	17.2		
		いもけんぴ	アシドミルク	芋かりんとう ヨーグルトドリンク	9.7	1.9	
2	木	夏野菜カレー	オクラスープ	胚芽米 にんじん じゃがいも たまねぎ 豚肉 なす さやいんげん パプリカ コーン	513		
		マカロニサラダ	ミニトマト	スキムミルク カレールウ おくら ウインナー コンソメ マカロニ きゅうり ロースハム レタス	14.1		
		フルーツヨーグルト	ラブミー	マヨネーズ ミントマト ヨーグルト みかん パイナップル りんご 干しブドウ 乳酸菌飲料	12.4	1.7	
3	金	ごはん	おでん	胚芽米 だいこん にんじん 竹輪 こんにやく 刻み昆布 ウズラ卵 和風だし 鶏もも肉	510		
		とりの照り焼き	アスパラベーコン	生姜 アスパラガス ベーコン たまねぎ 大豆油	15.9		
		ロールちゃん	アシドいちご	ロールケーキ ヨーグルトドリンク	14.5	1.5	
6	月	しょうゆラーメン		中華めん 焼き豚 なたと 葉ねぎ めんま コーン 中華だし ラード キャベツ ピーマン	553		
		ホイコーロー	ゆでとうもろこし	にんじん たまねぎ 豚肉 テンメンジャン オイスターソース じゃがいもでん粉	20.7		
		パピコ	牛乳	とうもろこし ラクトアイス 牛乳	12.8	2.4	
7	火	五目ごはん	すまし汁	胚芽米 油揚げ 干し椎茸 ごぼう にんじん 鶏もも肉 和風だし 木綿豆腐 ほうれん草	563		
		魚と野菜の煮つけ		さわら れんこん しょうが さやえんどう 大豆油	19.3		
		ドーナッツ	りんごジュース	ドーナッツ りんごジュース	16.0	2.3	
8	水	ごはん	もやし味噌汁	胚芽米 もやし わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 なす 豚挽き肉	539		
		麻婆なす	スティック野菜	たまねぎ しょうが ごま油 じゃがいもでん粉 中華だし だいこん きゅうり マヨネーズ	14.8		
		ヨーグルトケーキ	牛乳	ホットケーキミックス パター 砂糖 卵 ヨーグルト いらごま 牛乳	17.2	1.6	
9	木	パンバイキング	コンソメスープ	コッペパン 卵 マヨネーズ マグロフレーク ウインナー メロンパン カレーパン さば	564		
		サバ竜田揚げ	野菜付け合せ	生姜 じゃがいもでん粉 たまねぎ にんじん コーン ロースハム じゃがいも パセリ	19		
		りんごゼリー	牛乳	大豆油 コンソメ きゅうり レタス ゼリー 牛乳	22.4	2.0	
10	金	わかめごはん	豚汁	胚芽米 乾わかめ 塩 豚肉 大根 にんじん 干し椎茸 ごぼう たまねぎ 木綿豆腐 味噌	529		
		サケ塩焼き	かぼちゃおかか煮	和風だし 鮭 かぼちゃ 鰹節	19.4		
		クリームパン	りんごジュース	クリームパン りんごジュース	10.6	1.7	
13	月	ごはん (納豆)	けんちん汁	胚芽米 納豆 だいこん しいたけ ごぼう 油揚げ ちくわ 大豆油 和風だし プリ 生姜	507		
		ブリ照り焼き	マカロニサラダ	じゃがいもでん粉 きゅうり にんじん ロースハム レタス コーン マヨネーズ	17.9		
		おにぎりせんべい	アシドいちご	せんべい ヨーグルトドリンク	13.0	1.5	
14	火	ごはん (味のり)	豆腐みそ汁	胚芽米 味付海苔 木綿豆腐 わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌	537		
		ししゃも天	パンブキンサラダ	ししゃも てんぷら粉 大豆油 かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ	20.5		
		ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト 牛乳	16.7	1.3	
15	水	ハンバーガーパン	きのこスープ	パン えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん ベーコン コンソメ 合挽き肉 木綿豆腐	504		
		豆腐ハンバーグ	野菜付け合せ ミニトマト	卵 パン粉 スキムミルク トマトケチャップ りんごジュース じゃがいもでん粉	21.3		
		桃ゼリー	牛乳	きゅうり レタス ミントマト 桃ゼリー 牛乳	16.1	2.3	
16	木	やきそば	卵スープ	中華めん にんじん 豚肉 ピーマン キャベツ たまねぎ 桜エビ ウスターソース コンソメ	551		
		シーフードサラダ	ウインナーソテー	大豆油 鰹節 卵 ベーコン かぶ パセリ パプリカ きゅうり レタス かにカマボコ しばえび	21.7		
		白玉団子	アシドミルク	イカ ドレッシング ウインナー 白玉粉 小豆あん きなこ ヨーグルトドリンク	14.0	2.4	
17	金	チャーハン	中華スープ	胚芽米 卵 ロースハム ねぎ パプリカ さやいんげん 中華だし 大豆油 ごま油	545		
		餃子	春雨の和え物	にんじん しいたけ えのきたけ たまねぎ ロースハム 卵 葉ねぎ 餃子の皮 キャベツ たら	17.1		
		ピノアイス	ラブミー	豚肉 生姜 菜種油 はるさめ トマト きゅうり コーン 穀物酢 乳酸菌飲料	15.9	2.3	
20	月	そぼろごはん	なす味噌汁	胚芽米 卵 大豆油 鶏ひき肉 なす 玉ねぎ 葉ねぎ 油揚げ 和風だし 味噌 ビーフン	508		
		ビーフンソテー	ミニトマト	キャベツ ピーマン 豚肉 中華だし オイスターソース ミントマト	20.4		
		プリン	牛乳	プリン 牛乳	15.3	1.5	
21	火	食パン (イチゴジャム)	クラムチャウダー	食パン イチゴジャム じゃがいも クリームコーン たまねぎ マッシュルーム あさり ハム	560		
		かぼちゃコロッケ	かみかみサラダ	ウインナー 牛乳 コンソメ 大豆油 かぼちゃ まぐろフレーク にんじん パン粉 きゅうり	18		
		シュー誕生日ケーキ	飲むヨーグルト	だいこん 竹輪 ごま マヨネーズ シュークリーム みかん クリーム チョコ 飲むヨーグルト	21.0	2.1	
22	水	ごはん	なめこ汁	胚芽米 なめこ 木綿豆腐 わかめ にんじん ふ たまねぎ 味噌 和風だし 豚肉 ごま油	516		
		八宝菜	粉ふきいも	しばえび いか かにカマボコ ほくさい にんじん たけのこ 干し椎茸 生姜 中華だし 大豆油	19.5		
		カステラ	アシドミルク	片栗粉 さやえんどう ウズラ卵 オイスターソース じゃがいも カステラ ヨーグルトドリンク	7.8	1.9	
27	月	ごはん (しらす)	キャベツスープ	胚芽米 しらす キャベツ たまねぎ にんじん ウインナー コンソメ さといも 鶏もも肉	505		
		里も中華煮	ひじきサラダ	生姜 ねぎ 大豆油 中華だし さやいんげん パプリカ きゅうり レタス マグロフレーク	17.6		
		バナナ	アシドいちご	ひじき ドレッシング バナナ ヨーグルトドリンク	11.8	1.9	
28	火	ひじきごはん	もやし味噌汁	胚芽米 にんじん ひじき こんにやく 油揚げ グリンピース 大豆油 和風だし もやし	511		
		豚の生姜焼き	スティックきゅうり ミントマト	わかめ 葉ねぎ 味噌 豚肉 生姜 ごま油 玉ねぎ きゅうり ミントマト	16.8		
		ビスコ	スポロン	ビスコ 乳酸菌飲料	13.6	1.5	
29	水	カレーうどん		うどん にんじん ねぎ もやし 鶏もも肉 和風だし カレールウ じゃがいもでん粉 ゆで大豆	506		
		ささみと大豆サラダ	ゆで卵	トマト きゅうり 鶏ささみ コーン マヨネーズ 卵 薄力粉 スキムミルク パター りんご	20.2		
		ドロップクッキー	野菜ジュース	ごま 野菜ジュース	15.6	2.4	
30	木	ごはん (納豆)	じゃがいも味噌汁	胚芽米 納豆 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ わかめ 和風だし 味噌 鶏もも肉 にんにく	527		
		ガリ батаチキン	きゅうり塩もみ	じゃがいもでん粉 しめじ エリンギ さやいんげん パター きゅうり	18.9		
		フルーツポンチ	牛乳	寒天 みかん パイナップル メロン スイカ 牛乳	14.3	1.3	
31	金	ごはん	コンソメスープ	胚芽米 玉ねぎ にんじん コーン ロースハム じゃがいも パセリ コンソメ さわら 薄力粉	535		
		白身魚のカレー揚げ	豆ひじき煮 ミントマト	卵 カレー粉 大豆油 ひじき 油揚げ ゆで大豆 ちくわ グリンピース 和風だし ごま油	18.8		
		アイスクリーム	牛乳	ミニトマト アイスクリーム 牛乳	15.8	1.4	

夏バテに気をつけて!



☆ 旬の野菜を食べよう
ビタミンなどの栄養素や水分がたっぷり含まれていて、体の熱をとり、冷やしてくれます。



☆ 食欲が出るように、いつもと違う風味を足して工夫してみませんか?

- ・サラダやスープに・・・カレー粉
- ・冷しゃぶ・冷奴・サラダに・・・梅肉、ごま、レモン
- ・スープや煮物に・・・とろみをつけて、ひんやりのどごしを柔らかく