NO.８６０

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　２３０名（　１０月　１４日現在）
◇毎日通園　年長児：１６名　年中児：２２名
年少児：２１名　２歳児：　７名

◇選択通園　らいおん：６４名
子じか：　５７名
◇親子教室ねあらい：　４３名

１１月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 からだあそび （つき）	3 文化の日	4 音あそび （たんぽぽ） からだあそび （ほし）	5 避難訓練 からだ あそび （めろん）	6 食育 →中止	7
8	9	10 母親教室 歯科検診	11 音あそび （ちゅーりっぷ） からだあそび （いちご）	12 手づくり クラブ	13 短縮日課 ☎職員会議	14 にじ グループ ことばの 教室
15	16 集合写真①	17 小児神経科相談 内科検診（もも）	18 ゆりかご 交流	19	20 誕生会	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26 ２歳児スキップ （くま） 利用実績表提出 （１１月分） 利用予定表提出 （１月分）	27	28 キラキラ 発表会
29	30 集合写真②					

＊１２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います♪
＊１８日のゆりかご交流：年中・年長児は名前が分かるように名札を持たせて下さい。
＊今月の１４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。
＊全グループで集合写真の撮影を行います。１０月に実施が出来なかった場合、上記カレンダーの『集合写真①、②』の日程で年長児が全員揃い天候の良い日に撮影を行います。欠席児がいる場合は①→②の順番に日程をずらしていきます。時間は１１：３０～です。

※児童福祉法に関する利用実績確認印、予定表・報告書の提出日へのご協力をお願い致します。
バスの添乗職員に忘れずに提出して下さい。
※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、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致します。

行事の出欠等、メール配信にて取らせて頂く機会が増えます。
毎日、メールの確認を宜しくお願い致します。

母親教室

日　時　１１月１０日（火）１０：３０～１２：００　or　１３：００～１４：３０
場　所　根洗学園　きい・もも：プレイルーム、みどり：プレイルーム
目　標　育成会について知ろう。今後の不安を会長に聞き、解決しよう。

きい・みどり（プレイルーム）	もも（プレイルーム）
１０：３０～手あそび	１３：００～手あそび
１０：４０～育成会のお話（小出隆司会長）	１３：１０～育成会のお話（小出隆司会長）
１１：５０～感想用紙記入	１４：２０～感想用紙記入
１２：００　終了、解散	１４：３０　終了、解散

持ち物　・筆記用具、手あそび集、靴を入れるビニール袋、
スリッパ、自分が座る用のクッションや座布団（床なので必要な方はお持ち下さい）

お知らせ　・新型コロナウイルス感染防止のため、午前と午後に分けて半日のみ行います。
午前が、きいグループとみどりグループ、午後が、ももグループです。
尚、弟妹の託児は、新型コロナウイルス感染防止のため、受け入れはしません。
預け先がどうしてもない場合のみ、お母さんと一緒にご参加をお願い致します。

☆当日朝、職員が駐車場に立ちますが、隅から詰めて停めていただくよう、ご協力をお願い致します。
☆職員室で体温を測ってから会場にお越し下さい。混雑しますので、お時間に余裕を持ってお越しいただくよう、ご協力をお願い致します。
☆マスクを必ず着用して下さい。また、当日は入口に消毒を設置してありますので消毒をお願いします。
☆会場の入口で消毒をして下さい。

◎１０月１６日（金）に、メール配信にて出欠・お子さんの登園方法・弟妹の参加の有無を確認させていただきます。
当日、必要事項を入力して下さい。

・不明な点などありましたら、担当：池野・平野、またはグループ担任にお尋ねください。

【10 月の母親教室の感想】

- 入園してから初めて他のお母さん達と会えて良かった。だいたいみんな同じような悩みがあり、それを共有できて良かった。
- コロナ禍での休みの過ごし方が知れて参考になった。また、トイレトレーニングの悩みが共有できて良かった。
- 子どもに動画を見させている家庭が多くあって、私だけじゃないと分かって気が楽になった。
- 悩み事がみんなそれぞれあって、うちだけじゃないのだと思い、ホッとした。解決策を共有することで、また頑張れそうな気がした。
- みんなで話して心に余裕が少しできた気がした。楽しかったです。

ほけんだより

歯科検診を行う予定です。

※新型コロナウイルス感染拡大予防を考慮し、中止になる可能性がございます。

（予定）

日程：11 月 10 日（火）
時間：11：00～
場所：こあらの部屋
内容：歯の健康センターから歯医者さんが来てくれます。１人１分程度で、口の中を簡単に見ます。むし歯や歯周病などがないかをチェックします。

<u>※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。
また、必ず記名をお願い致します。
※歯科健診に関する詳細な情報は後日、別のお便りで配布致します。</u>

健康な歯と体作りは「よくかむ」ことから

食べ物をよくかんで食べて「かむ力」がつくと、むし歯予防にもつながり、脳や言葉の発達、体力の向上などへも良い影響があるといわれます。

子どもの発達に比べて食材が柔らかすぎると、流しこむように食べてしまうので、かむ力が育ちません。発達段階に合わせて、適切なかたさの食材を与えましょう。

よくかんで食べることで、脳の満腹中枢がはたらき、満腹感が得られて食べすぎを防止することができます。

幼児期なら、ごぼうや、れんこんなど食物繊維が豊富で、歯ごたえのある食材をメニューに加えてみましょう。大きめに切ったりんごや、骨つき肉などを与えたりして、〝かじり取る〟練習もさせてみてください。

かたいものが苦手で食べたがらない子どもには、「りんごがシャリシャリ、すごくいい音がするよ！」「〇〇ちゃんのかむ音、聞かせて！」などの声かけも効果的です

キラキラ発表会

★日　時：令和２年11月28日（土）※時間についてはタイムスケジュールをご参照ください。
★場　所：みをつくし文化センター　〒431-1305　浜松市北区細江町気賀369
★テーマ：思い出に残る舞台
★ねらい：一人ひとり、その子らしい姿をみせる。

★今年度のキラキラ発表会開催方法について…

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止策を実施しての開催となります。例年は全グループ一斉におこなっておりますが、今年度はソーシャルディスタンス確保のため会場定員の50%以下の人数で開催します。そのため、グループごとに時間を区切っての開催となります。以下の通り、感染拡大防止にご理解・ご協力お願いいたします。

●来場は**一家族４名まで（学園児含む）**とさせていただきます。

●来場の際はマスク着用にご協力ください。

●来場前に検温をお願いします。**37.5℃以上**の場合は来場をご遠慮ください。

●入場時は手指消毒にご協力ください。

各グループのタイムスケジュール

ももグループ
9：15　開場
9：30　発表
10：15　閉会

きいグループ
11：45　開場
12：00　発表
12：45　閉会

みどりグループ
10：30　開場
10：45　発表
11：30　閉会

※きいグループは軽食や早めの昼食を済ませて来てください。会場内での食事はご遠慮ください。
※プログラム内容に関する詳細は後日発行のグループだよりや学園だよりをご覧ください。

保護者のステージについて…

毎年キラキラ発表会ではお父さん、お母さんによるステージ発表をおこなっています。お母さんのステージは母親教室の中で企画から練習までをおこない、お母さん達が一緒に作り上げていく過程を大切にしています。お父さんのステージは一緒に練習する機会こそありませんが、事前に演目を伝え、おうちでの自主練習などを経て当日に一致団結。子ども達にかっこいいステージを見せてくれます。また、お父さん、お母さんのステージ発表は「子ども達ががんばっているなら私達も!!」と、普段見ることのできないステージ上でパフォーマンスする姿を、子ども達に見せてくれる機会となっていました。

今年度のステージについては新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、人の移動や開催時間を最小限に留めるため、残念ながら中止とさせていただきます。ご理解いただけますと幸いです。今年度は客席でお子さんたちと一緒に会場一体となって楽しみたいと思います★

後期の目標

もも

４月の入園から半年が経ちました。初めてお父さんやお母さんから離れて日中を過ごし、子ども達の成長や変化が感じられた半年だったのではないでしょうか？今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止で、他のお部屋のお友達と一緒に活動をする機会が少なかったため、同じお部屋のお友達との絆が強い印象を受けました。お友達や職員と、遊具あそびやリトミック、集団あそび等を経験し、苦手なことも職員が見本を見せながら「一緒にやってみよう」と、誘いかけました。子ども達一人ひとり、その子のペースでできることが少しずつ目に見えて感じ取れ、職員も毎日が感動の連続でした。

後期は、前期の子ども達の姿を踏まえて、２つの目標に取り組んでいきます。

① 自分で「できた」「やれた」の経験を増やす。

→職員が子ども達に「〇〇する良いよ」等と助言をしたり、必要に応じて手を添えて一緒にやることで、子ども達が自分でできることがもっと増えるように取り組んでいきます。「先生が見ているからね」「〇〇くん、カッコいいね」と声をかけ、子ども達が自信を持って取り組む気持ちにもつなげいきます。子ども達が自分で取り組む姿を、少し離れたところから見守ることも行っていきます。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。また、後期からは当番活動を行います。みんなの前に出て挨拶やお辞儀をしたり、代表で職員のお手伝いをします。友達や職員から「お当番さん、ありがとう」と声をかけられ、嬉しい気持ちを育みます。

② 好きなことをたくさん見つける。

→今年度の、ももグループのテーマは『大好きいっぱいみつけよう』です。この半年間で、子ども達と一緒にあそび、一人ひとりの好きなこと（あそび）を知ることができました。後期は、「〇〇くんのところに一緒に行こう」と声をかけ、お友達があそんでいるところに行って何人かで一緒に一つのあそびをしたり、普段やらないようなあそびにあえて誘ったりして『楽しいな→好き』につながるよう、あそびの環境を整え、興味の幅を広げていきます。また、後期は少しずつ行事が始まります。普段とは違う環境のなかで、何が子ども達にとってヒットするのか、どんな姿が見られるのか、今からワクワクします。スキップ等で、お父さん、お母さんも「うちの子は学園で何をしてあそぶのが好きなのかな？」と、お子さんの様子をじっくり観察し、ぜひ、一緒にあそんでくださいね☆

きい

今年度のきいグループの目標は、「できた、やれたをいっぱい見つけよう」です。毎日の様々な活動の中で「できた」と思えるような支援を心がけてきました。

生活面では、基本的生活習慣が身に付くように取組みました。一人ひとりの成長段階に合わせ、着脱では、脱いだ衣類を丁寧に畳めるように、また、食事では、スプーンフォークから箸へ移行できるように、職員が手を添えたり、見本を見せたりして働きかけています。自分の力では難しいことも、友達の様子を真似したり職員のほんの少しの手助けで「一人でできた」と実感できるように一緒に取り組みました。

あそびの場面では、子ども達の「やりたい」と思うような気持ちを引き出し、あそびを設定しました。その中で友達の姿を意識し、「〇〇ちゃんと同じあそびがしたい」「〇〇君、何してるの？」と様子を見たり、自分の気持ちをことばやジェスチャーで伝えたりする姿も見られました。

後期は、「子ども達がチャレンジして、できたを経験する」を目標に毎日の療育を進めていきます。
今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、前期の行事が中止となり子ども達の成長を見て頂く機会がありませんでした。先ずは、キラキラ発表会で友達と一緒「できた、やれた」が経験できるようにしていきます。様々な活動の中で「できたこと」を認めて、苦手なことも「チャレンジできた」を褒めて、嬉しい気持ちを共有し笑顔あふれる毎日を過ごしていきます。

みどり

今年度のグループ目標「～安定と挑戦～　がんばる一歩、みんなで一歩」です。外あそびでは、みんなでいろんな遊具やあそびが経験できるように、順番にブランコに乗ったりボールを蹴ったり投げたりしました。ブランコやジャングルジムが苦手な子も、職員や友達と一緒になら挑戦できました。子どもたちにとって、友達が頑張っている姿や応援が力になることを実感した前期でした。今年度はコロナ禍により、親子療育や父親参観会、運動会等の行事が中止となりました。それ故、お子さんの成長や様子を直接見る機会が少なかったと思います。後期には、子ども達の成長を存分に楽しんで頂けたらと思います。

前期の子ども達の姿を踏まえ、後期は２つの目標に取り組んでいきます。

①ルールのある集団あそびを経験する。

→集団あそびの中で鬼ごっこや椅子取りゲーム等ルールのあるあそびを設定して、みんなであそんでいきます。ルール理解が難しい場合には、職員と一緒に走ったり、友達の動きを真似したりして、ルールのあるあそびの経験を積み重ねていきます。

②給食後にぞうきんがけをする。

→給食後に、子どもたちと一緒にぞうきんがけをし、掃除をしていきます。食べた後には器を片付けるだけでなく、床などもきれい掃除するということに取り組んでいきます。

おべんとう がようし

もも・２歳児グループのお子さんと保護者の皆さんで作成したお弁当画用紙が、１０月２日～19 日浜松市役所１階ロビー（エスカレーター横）に展示されました。開閉式の展示台に展示された作品はどれも、「これは何だろう？」「好きな物かな？」とお母さんたちがお子さんの思いを汲んで作られたものばかりで、一つひとつの作品にお母さんとお子さんのストーリーを感じます。

展示は１９日まで行っていますので、お手すきの際には是非足をお運びください♪

展示台の扉を開けると、お弁当の写真とお母さんの思いのこもったコメントが♡

寄付について

９月３０日㈬親の会より寄付金を頂きました。毎年、年度末に記念品を頂いているのですが、今年度は「コロナで大変な時期が続いているので、衛生面などコロナ対応等に役立てて下さい。」と温かいお言葉と共に寄付を頂きました。

１０月から三密を避ける等の環境を整えながら少しずつ行事も再開していきます。家族が安心して送り出すことができ、子ども達が楽しく過ごせるよう大切に使わせて頂きます。

ありがとうございました。

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。第２回目のガイダンスでは、来年度幼稚園・保育園への転園を考えている保護者様を対象に下記の内容にて実施を予定しています。
転園に関する情報を共有し、今後の参考にして頂けたらと思います。

・日にち：12月3日（木）
・時　間：11：00～12：00
・場　所：ぞうの部屋
・対　象：来年度、幼稚園、保育園へ転園をされる園児の保護者様
・ねらい：転園後の事業についての情報共有をする
　　転園を経験されたOBの話を聞く
・内　容：・転園後のフォローについて（こじか・らいおんグループについて）
　　・ＯＢのお話（2名の方を予定しています）
　　・アンケート記入

～お願いとご協力～

・参加希望の方は下記に記入の上、10月　28日（水）までにおたよりパックに挟んで提出をお願いします。
・当日は、下記「ＯＢに聞いてみたい事」の質問を基にＯＢの保護者にインタビューをしていきます。そのため、下記の枠の中に聞いてみたいこと等の質問を記入のうえ提出をお願いします。
・当日、参加者はマスクの着用、教室入室時には予め設置してあります消毒をして下さいますようお願いします。
・職員室で体温を測ってから会場にお越し下さい。混雑しますので、お時間に余裕を持ってお越しいただくよう、ご協力をお願い致します。
・出来るだけ少人数で実施をしていくため、兄弟児がいる方は預けてからの参加をお願いします。預け先がどうしてもない場合のみ、お母さんと一緒にご参加をお願い致します。

切り取り線

転園ガイダンス　アンケート

グループ　氏名＿＿＿＿＿＿＿＿

＜OBに聞いてみたいこと＞

令和　２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
		ほうとう		うどん かぼちゃ さといも にんじん はくさい ねぎ しいたけ しめじ 油揚げ みそ	514	
2	月	竹輪の天ぷら	昆布と大豆サラダ	和風だし ちくわ 天ぷら粉 大豆油 大豆 キャベツ 塩昆布 マヨネーズ ごま	19.3	
		クリームパン	アシドミルク	クリームパン ヨーグルトドリンク	13.6	2.3
		ごはん(煮干しふりかけ)	みそ汁	胚芽米 いわし煮干 さくらえび あおのり ごま ごま油 えのきたけ しめじ 木綿豆腐	527	
4	水	鶏のから揚げ	小松菜胡麻和え	にんじん みそ 和風だし 鶏もも肉 生姜 じゃがいもでん粉 大豆油 こまつな ちくわ	17.7	
		みたらし団子	牛乳	白玉粉 牛乳	17.0	1.7
		ひじきごはん	卵スープ	胚芽米 にんじん ひじき こんにゃく 油揚げ グリンピース 大豆油 和風だし 卵	520	
5	木	松風焼き	ふかしいも	ベーコン かぶ パセリ コンソメ 鶏ひき肉 たまねぎ ねぎ 豆乳 みそ とうもろこし	18.6	
		プリン	牛乳	プリン 牛乳	15.2	1.7
		食パン （ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ）	コーンスープ	食パン イチゴジャム クリームコーン しいたけ にんじん 卵 コンソメ じゃがいもでん粉	509	
6	金	白身魚のカレー揚げ	ホウレンソウサラダ	ねぎ さわら カレー粉 大豆油 ほうれん草 レタス とうもろこし トマト ベーコン ごま	18.2	
		りんご	アシドいちご	ドレッシング りんご ヨーグルトドリンク	15.8	2.1
		ごはん(きなこふりかけ)	みそ汁	胚芽米 きなこ ごま あおのり 木綿豆腐 わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ	541	
9	月	豚の生姜焼き	マッシュポテト	豚肉 生姜 大豆油 ごま油 たまねぎ じゃがいも 牛乳 バター	17.9	
		カステラ	リンゴジュース	カステラ りんごジュース	13.8	1.4
		わかめごはん	おでん	胚芽米 わかめ だいこん にんじん ちくわ こんにゃく 昆布 うずら卵 和風だし さわら	544	
10	火	白身魚フライ	ささみと大豆サラダ	薄力粉 卵 パン粉 大豆油 大豆 トマト きゅうり 鶏ささみ とうもろこし マヨネーズ	19.3	
		スイートポテト	ラブミー	さつまいも はちみつ クリーム バター 乳酸菌飲料	16.5	1.4
		ピザトースト	コンソメスープ	食パン チーズ 玉ねぎ ベーコン トマトケチャップ ピーマン にんじん とうもろこし ハム	502	
11	水	シーフードサラダ	粉ふきいも	じゃがいも パセリ コンソメ パプリカ きゅうり レタス かにカマボコ えび いか ドレッシング	20.3	
		ポッキー	牛乳	ポッキー 牛乳	16.2	2.4
		ごはん	みそ汁	胚芽米 だいこん わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ ねぎ はくさい	572	
12	木	すき焼き風煮	ブロッコリーサラダ	焼き豆腐 しらたき えのきたけ しいたけ 和牛肉 ブロッコリー きゅうり とうもろこし	16.9	
		いもけんぴ	アシドミルク	魚肉ソーセージ マヨネーズ ごま いもかりんとう ヨーグルトドリンク	17.7	1.4
		赤飯	すまし汁	もち米 うるち米 あずき ごま 木綿豆腐 ほうれん草 和風だし ぶり 生姜 じゃがいもでん粉	496	
13	金	魚の照り焼き	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん とうもろこし グリンピース ハム マヨネーズ	18.8	
		みたらし団子	牛乳	白玉粉 牛乳	14.2	1.7
		ごはん （ふりかけ）	きのこスープ	胚芽米 たまごふりかけ えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん ベーコン コンソメ ししゃも	557	
16	月	シシャモ天	おからサラダ	天ぷら粉 大豆油 ブロッコリー おから ハム マヨネーズ	16.1	
		ちんすこう	ラブミー	薄力粉 乳酸菌飲料	18.3	1.7
		食パン （ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ）	ワンタンスープ	食パン イチゴジャム 餃子の皮 豚挽き肉 しいたけ ねぎ にんじん 中華だし ごま油	528	
17	火	キャベツメンチ	野菜付け合せ ミニトマト	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン スキムミルク 卵 パン粉 大豆油 トマトケチャップ	20.7	
		りんご	牛乳	きゅうり レタス ミニトマト りんご 牛乳	16.8	2.3
		ごはん	みそ汁	胚芽米 はくさい たまねぎ にんじん わかめ 和風だし みそ 鶏もも肉 じゃがいもでん粉	532	
18	水	鶏ごぼう味噌がらめ	ふかしいも	大豆油 ごぼう こんにゃく さやいんげん ごま	17.6	
		きな粉豆	アシドいちご	大豆 きなこ ヨーグルトドリンク	11.4	1.1
		お好み焼き	みそ汁	小麦粉 卵 キャベツ 葉ねぎ たくあん 木綿豆腐 えび いか 豚肉 かつおぶし	529	
19	木	ほうれん草胡麻和え	ウインナーソテー	お好み焼きソース えのきたけ しめじ にんじん 和風だし 味噌 ほうれん草 ごま	20.1	
		メロンパン	スポロン	ウインナー メロンパン 乳酸菌飲料	15.4	2.5
		ナポリタンスパゲティ	さつまいもスープ	スパゲティ たまねぎ ピーマン ベーコン マッシュルーム とうもろこし バター オリーブ油	553	
20	金	エビフライ	ゆでブロッコリー	コンソメ トマトケチャップ 牛乳 さつまいも はくさい にんじん えび 薄力粉 卵 パン粉	19.5	
		シュー誕生日ケーキ	ラブミー	大豆油 ブロッコリー シュークリーム いちご ホイップクリーム チョコレート 乳酸菌飲料	20.4	2.4
		ごはん（味のり）	豚汁	胚芽米 味付のり 豚肉 だいこん しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ 木綿豆腐 みそ	533	
24	火	さばの塩焼き	かみかみサラダ	和風だし ごま油 さば きゅうり ハム ちくわ ごま マヨネーズ	20.6	
		カステラ	牛乳	カステラ 牛乳	16.5	1.3
		さつまいもごはん	もやしスープ	胚芽米 さつまいも もやし たまねぎ にんじん ベーコン パセリ コンソメ 鶏肉 ヨーグルト	557	
25	水	タンドリーチキン	ほうれん草サラダ	トマトケチャップ カレー粉 にんにく 大豆油 ほうれん草 レタス とうもろこし トマト	17.7	
		ぶるんゼリー	牛乳	ドレッシング ごま ゼリー 牛乳	16.2	1.9
		醤油ラーメン	かに玉	中華めん 焼き豚 なると 葉ねぎ メンマ とうもろこし 中華だし ラード 卵 にんじん	537	
26	木	スティック野菜		かにかまぼこ カニ缶 しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり	21.1	
		かぼちゃケーキ	アシドミルク	マヨネーズ バター かぼちゃ 牛乳 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ヨーグルトドリンク	13.7	2.4
		ごはん	みそ汁	胚芽米 木綿豆腐 わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ 合ひき肉 たまねぎ	514	
27	金	豆腐ハンバーグ	ごぼうサラダ	卵 パン粉 スキムミルク トマトケチャップ しめじ ごぼう ハム きゅうり ごま マヨネーズ	17.8	
		みかん	野菜ジュース	みかん 野菜ジュース	18.0	1.5
		ごはん	中華スープ	胚芽米 にんじん しいたけ えのきたけ たまねぎ ハム 卵 葉ねぎ 中華だし ごま油	528	
30	月	花しゅうまい	かぼちゃサラダ	豚ひき肉 とうもろこし グリンピース ねぎ しょうが しゅうまいの皮 かぼちゃ ハム	20.1	
		ヨーグルト	牛乳	マヨネーズ ヨーグルト 牛乳	17.3	1.4

冬に向けて　寒さに負けないからだづくりを始めましょう

＊　外で元気に遊び、からだで気温の変化を感じましょう
＊　ゆったりと湯船につかってリラックスし、からだを温めましょう
＊　食事に旬の野菜を取り入れましょう
　　秋から冬にかけての根菜類や緑黄色野菜は、やわらかくておいしく、からだを温めます