

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 257名(1月13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：13名  
◇選択通園 らいおん：64名  
子じか：57名  
◇親子通園 にじ：9名  
◇親子教室ねあらい：55名



## 年の初めに

新年あけましておめでとうございます。今年も健康でよい年になりますように心よりお祈り申し上げます。

昨年は本当にコロナの1年でした。年明けの皆さんの冬休みの生活表を読ませていただきますと、毎年年末年始には実家等に顔を出されていた恒例行事も今年は取りやめたご家庭がたくさんありました。さらには、人混みへの外出も自粛して、イオンにもいかないでいた方もおられました。本当にこの冬休み、皆様には、感染予防にご協力頂き、心よりお礼申し上げます。コロナは正しい知識と新しい生活習慣で感染予防に努めるしかありません。感染状況が落ち着くまでもうしばらくご理解とご協力をよろしくお願ひいたします。

不特定多数の人との接触、会食等の大人数での楽しい時間が危険と言われているのですから、その点に対するストレスも大きいです。皆で、おいしい時間や楽しいお喋りの出来る日が来るのを心から願っています。

コロナは世界中の人すべてに新しい生活様式に変える大きな出来事でした。世界中・地球規模で衝撃的な体験をしたと言えます。また、解決には時間は必要ですが、コロナによる影響は、色々な形で出てきています。その中でも物の見方捉え方そして行動の仕方(行動様式)の変化があります。ある方たちは大きな出来事の後に新しい物が生まれる所に注目しています。日本でポリオが大流行した時の、親たちの運動や当時の厚生大臣の「私が責任をとる」の判断で生ワクチンの接種が行われたこと、世界恐慌は男性社会に働く女性を広げるきっかけを創り、終戦は選挙権が女性にも認められるなど、それまで障壁となっていたことへの突破口となる出来事が変わるという捉え方です。今までの機能を向上させ、新しい価値が付加されるというのです。

また、ポジティブ心理学の中でも、衝撃的な体験をした後には、様々な成長をするという考え方があります。それは、「人間としての強さを自覚する」「感謝を深める」「他者との関係を深める」「人生により多くの意味を見出す」「新たな可能性を見出す」の5つの形態をとるというのです。皆さんはいかがでしょう？

コロナが何者か分からなかった時は不安ばかりでしたが、少しずつ分かってくると自分たちの行動も何をすれば良いか分かり生活に取り入れてきました。感染症の情報をこんなに勉強することも大きな変化です。学園の行事も大きく変わり、対面で皆が共に活動する事の意味がどれだけあったかを再確認し、それができていた日常に感謝する気持ちも生まれてきます。そしてその中で、何もかも出来ないとするのではなく困難な中でも出来るにはどうすれば良いかを考え取り組んできた毎日でした。これからも続くとは思いますが、変化の中での気づきを大事にした中で、今年も色々な事を考え、取り組んでいきたいと思ひます。

これからは、卒園・進級・転園へと次のステージへのパトタッチも始まります。次に繋げていく時期です。職員一同、子ども達やご家族と共に、「コロナだったけれどこのことは頑張ったね。楽しめたね。これからはこんなところ取り組んでいこう。」などを、確認してゆきたいと思ひます。ご理解ご協力をお願い致します。

施設長 松本 知子



# 2月の行事予定



| 日  | 月                     | 火                     | 水  | 木   | 金                                  | 土                      |
|----|-----------------------|-----------------------|--|---|------------------------------------|------------------------|
|    | 1<br>からだあそび<br>(つき)   | 2<br>からだあそび<br>(ほし)   | 3<br>からだあそび<br>(めろん)<br>音あそび<br>(たんぼぼ)   | 4<br>避難訓練<br>手づくりクラブ<br>三方原幼稚園来園<br>交流(きいG) | 5<br>からだあそび<br>(ばなな)               | 6<br>にじグループ            |
| 7  | 8<br>からだあそび<br>(いちご)  | 9<br>母親教室             | 10<br>からだあそび<br>(つき)<br>音あそび<br>(ちゅーりっぷ) | 11<br>建国記念日                                 | 12<br>短縮日課<br>職員会議☎                | 13<br>にじグループ<br>ことばの教室 |
| 14 | 15<br>からだあそび<br>(ほし)  | 16<br>からだあそび<br>(めろん) | 17<br>ゆりかご交流                             | 18  | 19<br>お別れ遠足                        | 20                     |
| 21 | 22<br>からだあそび<br>(ばなな) | 23<br>天皇誕生日           | 24<br>誕生会                                | 25<br>利用実績提出日<br>(2月分)<br>スキップ(くま)          | 26<br>からだあそび<br>(いちご)<br>スキップ(さくら) | 27                     |
| 28 |                       |                       |  |   |                                    |                        |

※児童福祉法に関する実績確認印、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。

- 4日(木)に三方原幼稚園来園交流があります。三方原幼稚園の年中さんが来園し、きいGの子ども達と交流を行います。※きいGさんは日中着る服に名札を付けて下さい。よろしくをお願いします。
- カレンダー内の電話マーク☎の日は、職員会議の為15:00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。





# 母親教室



日時 2月9日(火) 10:30~12:00 or 13:00~14:30  
 場所 根洗学園 全学年 プレイルーム  
 目標 一年のまとめをしよう。

| 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~フォトフレーム作り、皆勤賞 表彰式 | 13:10~フォトフレーム作り、皆勤賞 表彰式 |
| 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  
座布団かクッション(床に座るため、必要な方はお持ち下さい)
- ・フォトフレームに装飾するためのシール、ビーズ、ボンド等
- ・フォトフレームは学園で用意します。

### 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。午下が、きいグループとみどりグループ、午後ももグループです。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方は連絡をお願いします。お母さんと一緒にご参加をお願い致します。
- ・フォトフレームの木枠に装飾をします。木枠は2cm程です。そこに貼れるサイズのシールやビーズ等をお持ち下さい。世界で一つだけのフォトフレームを作りましょう!
- ・今年度最後の母親教室です。ささやかですがプレゼントがございますので、ぜひご参加して下さい。



☆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、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。

☆マスクを必ず着用して下さい。

☆会場の入口で消毒して下さい。



◎ 1月15日(金)に、メール配信にて出欠・お子さんの登園方法を  
確認させていただきます。

1月19日(火)までに、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。



### 【1月の母親教室の感想】



- ・初めてのヨガ。ほんの少しだけマッサージや身体を動かすだけでポカポカを感じることができて驚きました。呼吸の仕方や、身体の動きだけで変化を感じられました。
- ・肩凝りが良くなりました。家族に教えたいです。
- ・普段、肩を回したり、深く息をしたり全くしていなかったのが、今日はとても身体がほぐれた気がします。
- ・毎年ヨガをとても楽しみにしていて、今年も参加することができて良かったです。心も身体もリラックスすることができました。家でも少しずつやっていきたいです。
- ・身体の力が抜けてスッキリしました。子どもの対応に疲れて身体が力んでしまった時には呼吸方法だけでも試したいです。



# ほけんだより

## 冬のスキンケア



冬になり外気の温度や湿度が下がり、さらに暖房器具を使用し空気が乾燥してくると、子どもたちの皮膚がかさかさになってくることがあります。

子どもの皮膚は薄く（大人の 1/2～1/3）、バリア機能が未熟で皮脂の分泌も少ないため、乾燥しやすく肌のトラブルを起こしやすくなります。

乾燥によりかゆみが生じ、掻きむしることによって角質層が傷つき、水いぼなどの皮膚の感染症にかかりやすくなります。アレルギー性皮膚炎を持っている子の場合、皮膚炎がさらに悪化してしまいます。

それを防ぐには

- ☆ 体を洗うときはせっけんを良く泡立て（ネットなどを使うと子どもが喜ぶますね）やさしく手で洗ってあげましょう。
- ☆ 入浴後、タオルでやさしく拭いたらなるべく早く（5分以内）刺激の少ない保湿剤をたっぷり使ってスキンケアをしてあげましょう。  
肌の乾燥が気になるときは、こまめに塗ってあげましょう。
- ☆ 特に肌の弱いお子さんは綿 100 パーセントの肌着が望ましいです。（化学繊維の衣類は静電気がおこりやすく、肌に刺激を与えます）  
毎日となると大変ですが、親子のスキンシップの機会にもなりますのでぜひやってみてください。



## 愛の家から、クリスマスプレゼントを頂きました🎅

12月21日に近隣施設の“愛の家”さんからクリスマスプレゼントを頂きました。トイレットペーパーの芯で作られた、サンタクロースやトナカイ、雪だるまのとてもかわいいお菓子入りプレゼント♡今年にはコロナウィルスの影響で、利用者の方から子ども達へ直接プレゼントして頂くことは叶いませんでしたが、プレゼントを手にした子ども達は「サンタさんだ！」と喜んだり、大切そうに抱きしめたりとプレゼントに大喜びでした🎄

愛の家の皆様、本当にありがとうございました！





# お別れ遠足



早いもので、今年度もあと少しですね。今年度の思い出作りに、お別れ遠足に出掛けます。例年でしたら、公共交通機関を利用し、昼食をお店で食べる体験を挟んで一日の活動ですが、今回は新型コロナウイルス感染拡大予防のため、午前中だけの活動になります。学年ごとに行き先や時間が異なりますので、各自ご確認ください。また、密になることを防ぐため、現地集合、現地解散になりますので、事前に行き方を各自でご確認ください。入場料金等は自己負担となります。分からない点がございましたら、グループ職員にお尋ね下さい。

☆ももグループと、きいグループは、1月15日（金）に出欠確認のメールを送信しますので、1月19日（火）までに返信をお願い致します。

## 日にち：2月19日（金）（全学年共通）

### ももグループ

行き先：浜名湖体験学習施設『ウォット』

ねらい：お母さん、お父さんと一緒に魚を見よう。魚を触ってみよう。

日程：10：30ウォット集合→館内を回る→11：30解散

持ち物：療育手帳がある方はお持ち下さい（受付で提示します）、水筒、着替えが必要な方はお持ち下さい。

※療育手帳をお持ちの方は、園児と保護者1名が無料になります。保護者2名からは1名につき¥320かかります。

※療育手帳をお持ちでない方は、園児は無料、保護者1名につき¥320になります。

※メールにて出欠が集計でき次第、料金を記載したお手紙を配布します。ご確認の上、1月24日の父親参観会で集金させていただきますので、お釣りがないようにお持ち下さい。父親参観会を欠席された方は、個別でご連絡させていただきます。



### きいグループ

行き先：晴れの場合→フルーツパーク 雨の場合→浜松科学館

ねらい：お母さん、お父さんと一緒にあそぼう。集団で行動しよう。

日程：晴れ→10：30フルーツパーク集合 大人600円 子ども無料

雨→10：30浜松科学館集合 療育手帳をお持ちの方は園児と保護者1名が無料になります。

保護者2名からは1名につき420円かかります。療育手帳をお持ちでない方は、子ども無料

大人1名につき420円かかります。

1月24日の父親参観会でフルーツパークの入場料600円を集めます。当日雨天の場合は、後日差額を返金します。

※前日の正午のNHKの天気予報で遠州南の降水確率が50%以上の場合は雨天の計画にします。

一斉メールにて送信しますのでご確認をお願いします。

持ち物：水筒、着替えが必要な方はお持ちください。

### みどりグループ

会場：浜松市根洗学園 「(陶芸の) 絵付けを体験しよう！」

ねらい：普段やらないことを体験してみよう！お皿に好きな色や絵を描いてみよう。

日程：10：15プレイルーム集合→はじめの会→絵付け体験・作品紹介→終わりの会→終了（11：40）

持ち物：水筒、ハンカチ or タオル

※着替えが必要な場合は、学園内のストックを使用して頂いて大丈夫です。

☆集金方法につきましては、当日受付時に回収致します。

☆みどりグループは、出欠席のメールをすでに送らせて頂きました。



# 令和 3年 2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 | 肉味噌丼<br>ひじきナムル<br>ハッピーターン          | 白菜スープ<br>ふかしいも<br>アシドミルク       | 胚芽米 にんじん しいたけ たけのこ ごぼう たまねぎ さやいんげん 卵 大豆油 みそ<br>じゃがいもでん粉 豚挽き肉 はくさい ベーコン パセリ コンソメ ひじき もやし きゅうり<br>ごま油 さつまいも せんべい ヨーグルトドリンク                        | 552<br>16.7<br>12.8 1.5 |
| 2  | 火 | ごはん(味のり)<br>シシャモ天<br>かぼちゃケーキ       | けんちん汁<br>おからサラダ<br>スポロン        | 胚芽米 味付のり だいこん しいたけ ごぼう 油揚げ ちくわ 大豆油 和風だし ししゃも<br>天ぷら粉 ブロッコリー おから ハム マヨネーズ バター かぼちゃ 卵 牛乳<br>ホットケーキミックス 乳酸菌飲料                                      | 521<br>17.3<br>15.1 1.7 |
| 3  | 水 | コッパン(イチゴジャム)<br>海老ケチャップ炒め<br>りんご   | コーンチャウダー<br>野菜付け合せ ゆで卵<br>ラブミー | コッパン イチゴジャム クリームコーン たまねぎ マッシュルーム にんじん ベーコン<br>牛乳 コンソメ 大豆油 じゃがいもでん粉 えび パプリカ ピーマン しいたけ 中華だし<br>トマトケチャップ きゅうり レタス 卵 りんご 乳酸菌飲料                      | 509<br>20.9<br>11.7 2.8 |
| 4  | 木 | ごはん<br>肉じゃが<br>ちんすこう               | みそ汁<br>かみかみサラダ<br>牛乳           | 胚芽米 だいこん わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ みそ 和風だし じゃがいも たまねぎ<br>しらたき さやいんげん 豚肉 きゅうり ハム ちくわ ごま マヨネーズ<br>薄力粉 牛乳   | 538<br>14.7<br>19.0 1.4 |
| 5  | 金 | 五目ごはん<br>鶏のから揚げ<br>人参ゼリー           | みそ汁<br>野菜付け合せ ミントマト<br>リンゴジュース | 胚芽米 油揚げ しいたけ ごぼう にんじん 鶏肉 大豆油 和風だし わかめ たまねぎ<br>葉ねぎ 油揚げ みそ 生姜 じゃがいもでん粉 きゅうり レタス ミントマト<br>オレンジジュース 粉寒天 にんじん りんごジュース                                | 520<br>14.2<br>15.9 1.7 |
| 8  | 月 | ごはん(タマゴフリカ)<br>さば塩焼き<br>白玉団子       | みそ汁<br>れんこんきんぴら<br>牛乳          | 胚芽米 たまごふりかけ はくさい わかめ 葉ねぎ にんじん 和風だし みそ さば<br>れんこん さつま揚げ ごま 大豆油<br>白玉粉 あずきあん きなこ 牛乳   | 508<br>20.2<br>13.6 1.4 |
| 9  | 火 | さつまいもごはん<br>ヒレカツ<br>りんごゼリー         | みそ汁<br>マカロニサラダ<br>野菜ジュース       | 胚芽米 さつまいも えのき しめじ 木綿豆腐 にんじん みそ 和風だし 豚肉 薄力粉<br>卵 パン粉 大豆油 トマトケチャップ ソース マカロニサラダ きゅうり ハム レタス<br>とうもろこし マヨネーズ りんごゼリー 野菜ジュース                          | 506<br>15.3<br>10.3 1.3 |
| 10 | 水 | ナポリタンスパ<br>シーフードサラダ<br>クラッカー       | キャベツスープ<br>ミニトマト<br>牛乳         | 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<br>コンソメ トマトケチャップ 牛乳 キャベツ にんじん ウインナー パプリカ きゅうり レタス<br>かにかまぼこ えび いか ドレッシング ミントマト クラッカー 牛乳           | 532<br>18.2<br>16.0 3.1 |
| 11 | 木 | 建国記念の日                             |                                |   |                         |
| 12 | 金 | 食パン(イチゴジャム)<br>鮭ムニエル<br>チョコチップクッキー | ミネストローネ<br>スティック野菜<br>牛乳       | 食パン イチゴジャム ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも トマト トマト缶<br>マカロニ コンソメ 鮭 バター 薄力粉 だいこん きゅうり マヨネーズ<br>卵 ピュアココア ミルクチョコレート 牛乳  | 596<br>19.8<br>24.6 1.9 |
| 15 | 月 | わかめごはん<br>鶏の照り焼き<br>いちご            | 豚汁<br>昆布と大豆サラダ<br>スポロン         | 胚芽米 わかめ 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<br>和風だし ごま油 鶏肉 しょうが ゆで大豆 キャベツ 塩昆布 マヨネーズ ごま<br>いちご 乳酸菌飲料  | 503<br>17.4<br>14.6 1.3 |
| 16 | 火 | あんかけうどん<br>ほうれん草胡麻和え<br>プリン        | ちくわ天・さつまいも天<br>アシドミルク          | うどん 根深ねぎ にんじん えのき チンゲン菜 ちくわ 鶏肉 油揚げ 卵 和風だし<br>じゃがいもでん粉 さつまいも 天ぷら粉 大豆油 ほうれん草 キャベツ ごま<br>プリン ヨーグルトドリンク   | 531<br>20.4<br>13.5 2.1 |
| 17 | 水 | ごはん<br>いわし蒲焼<br>きな粉豆               | みそ汁<br>キャベツポテトサラダ<br>いちご牛乳     | 胚芽米 もやし わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ いわし しょうが<br>じゃがいもでん粉 大豆油 じゃがいも ハム とうもろこし キャベツ マヨネーズ<br>ゆで大豆 きなこ フルーツ乳飲料  | 523<br>18.6<br>14.7 1.2 |
| 18 | 木 | 食パン(イチゴジャム)<br>ごぼうハンバーグ<br>桃ゼリー    | コーンスープ<br>パンクキンサラダ<br>牛乳       | 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 葉ねぎ コンソメ<br>じゃがいもでん粉 合い挽肉 たまねぎ にんじん ごぼう パン粉 スキムミルク<br>トマトケチャップ かぼちゃ きゅうり とうもろこし マヨネーズ 桃ゼリー 牛乳                    | 583<br>22.8<br>19.3 2.4 |
| 19 | 金 | 遠足                                 |                                |   |                         |
| 22 | 月 | ごはん(ふりかけ)<br>ひじき入りつくね<br>おにぎりせんべい  | みそ汁<br>マカロニサラダ<br>野菜ジュース       | 胚芽米 たまごふりかけ 木綿豆腐 わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ<br>鶏ひき肉 ひじき たまねぎ しょうが じゃがいもでん粉 マカロニ きゅうり ハム レタス<br>とうもろこし マヨネーズ せんべい 野菜ジュース                           | 522<br>16.8<br>11.4 2.1 |
| 23 | 火 | 天皇誕生日                              |                                |   |                         |
| 24 | 水 | チャーハン<br>麻婆豆腐<br>誕生日ケーキ            | 中華スープ<br>ゆでブロッコリー<br>牛乳        | 胚芽米 卵 焼き豚 根深ねぎ パプリカ さやいんげん 中華だし 大豆油 にんじん しいたけ<br>えのき たまねぎ ハム 葉ねぎ ごま油 豚挽き肉 木綿豆腐 にんじん いら しょうが みそ<br>じゃがいもでん粉 ブロッコリー ロールちゃん いちご ホイップクリーム チョコレート 牛乳 | 562<br>20.3<br>21.1 3.1 |
| 25 | 木 | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>きなこもち              | おでん<br>れんこんきんぴら<br>アシドミルク      | 胚芽米 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<br>鮭 れんこん さつま揚げ ごま<br>もち米 きなこ ヨーグルトドリンク  | 518<br>19.5<br>7.4 1.8  |
| 26 | 金 | 醤油ラーメン<br>野菜の即席漬け<br>牛乳寒           | かに玉<br>スポロン                    | 中華めん 焼き豚 なた 葉ねぎ たけのこ めんま とうもろこし 中華だし ラード 卵<br>にんじん かにかまぼこ カニ缶 しいたけ たけのこ たまねぎ 中華だし グリンピース<br>きゅうり キャベツ 穀物酢 塩昆布 牛乳 粉寒天みかん 乳酸菌飲料                   | 511<br>20<br>9.7 2.8    |



給食でいつも出しているサラダのドレッシングの基本的な作り方を紹介します。  
ぜひ、ご家庭でアレンジしてみてください！

|    |  |
|----|--|
| 材料 | サラダ油 大さじ3<br>酢 大さじ3<br>砂糖 大さじ1.5<br>塩 少々 |
|----|--|

- ① ボウルに酢をいれる
- ② サラダ油を少しずつ加えながら、よく混ぜる
- ③ 砂糖、塩で味をととのえる

