

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

在籍児名 226名（7月15日現在）

◇毎日通園

年長児 19名 年中児 25名

年少児 27名 2歳児 6名

◇併行通園

らいおん 54名 子じか 51名

◇親子教室ねあらい 43名

# 学園だより



## 8月の行事予定

| 日  | 月                                                       | 火                                             | 水                             | 木                     | 金                        | 土                     |
|----|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
|    | 1<br>★きいG おひさま<br>(7月15日～<br>8月4日)<br>★短縮日課<br>(～8月31日) | 2                                             | 3                             | 4<br>避難訓練             | 5<br>みどりGつどい             | 6                     |
| 7  | 8                                                       | 9<br>★プール(施設)開放<br>★園児夏休み(P.1)<br>(～18日)      | 10<br>★プール(P.3)<br>(施設)<br>開放 | 11<br>山の日             | 12<br>★プール<br>(施設)<br>開放 | 13<br>★プール<br>(施設) 開放 |
| 14 | 15<br>★プール<br>(施設) 開放                                   | 16<br>★プール<br>(施設) 開放                         | 17<br>★プール<br>(施設) 開放         | 18<br>★プール<br>(施設) 開放 | 19<br>園児登園開始<br>職員会議     | 20                    |
| 21 | 22                                                      | 23<br>★ももG おひさま<br>(～9月12日)                   | 24                            | 25                    | 26                       | 27                    |
| 28 | 29                                                      | 30<br>★利用実績表提出<br>(8月分)<br>★利用予定表提出<br>(10月分) | 31                            |                       |                          |                       |

★印は、保護者の皆様に参加・ご協力をしていただくものです。

※児童福祉法に関する実績確認印、予定表・報告書の提出日は、8月30日（火）です。

※職員会議の日は15：00以降電話に出られない場合があります。

※みどりGつどいの詳細は7月4日に配布されましたお便りにてご確認ください。

※8月の登園日は毎日短縮日課です。帰りのバス出発時間が1時間早く（13：30）なります。



## 園児夏休みのお知らせ

◎8月9日（火）～18（木）まで学園は夏休みです。

事故やケガに気を付け、楽しく過ごしましょう。万が一緊急の事態が起きた場合は、学園にお知らせ下さい。



TEL (053) 436-9318

※11日（木）は山の日で祝日のため、閉園です。

※夜間、土・日・祝は 090-9932-9067（菊地）

090-1756-6564（荻原）までご連絡下さい。

上記の携帯番号は学園で所有している携帯の番号です。ご了承ください。





## 夏休み期間中、学園プールを開放しています ご利用下さい！



【開放期間】 8月9日（火）～ 8月18日（木） ※日曜・祝日を除く

【対 象】 在園児・卒園児・転園児(らいおん・子じかグループに所属している)の子ども達とその家族

【利用方法】 ◎新型コロナウイルス感染予防、また、3密対策のために利用人数の把握を行っています。  
開放時間と利用方法は下記の通りです。  
それぞれ、申し込み順に調整いたします。利用を希望される方は 8/2(火)まで に生活記録等  
でお知らせください。

### プール・きりんの部屋



#### ①事前に生活記録や直接職員に連絡

【希望時間帯と利用人数(大人・子ども)をお知らせください】

#### ②利用日当日

職員室窓口の利用者名簿に名前を記入し職員に声をかけてから利用開始

#### ③終了後

帰宅する際、窓口にて利用終了時刻の記入をする

### プール

平 日： 9：30 ～ 13：45

下記の通り45分ごとに利用時間を区切り、各回の間で入口等の消毒を実施しますので、速やかに着替え、ご移動のご協力をお願い致します。

- ① 9:30～10:15
- ② 10:30～11:15
- ③ 12:00～12:45
- ④ 13:00～13:45

11:15～12:00 はプールの消毒の入れ替え及び濃度測定を行いますので、利用はできません。

土 曜： 10：00 ～ 10：45

※土曜日は上記の時間のみ開放となります。

※平日、土曜ともに各回5家族（15人以内）までの利用となります。

### きりんの部屋

平 日： 9：00～ 16：00

土 曜： 9：00～ 12：00

1時間ごと2家族までの利用となります。  
終了後には消毒のご協力をお願い致します。



## 中庭・プレイグラウンド

### ①利用日当日

利用日に、職員室窓口の利用者名簿に名前を記入し、職員に声をかけてから利用開始

### ②終了後

帰宅する際、窓口にて終了時刻の記入をする

平日： 9:00～ 16:00

土曜： 9:00 ～ 12:00

上記の時間以外で使用したい場合は、事前予約をお願い致します。



※期限以降、当日に利用を希望される場合は、事前に学園までお電話をお願いします。空いている時間帯があればご利用の案内をさせていただきます。

※保護者の見守りのもと、安全面に気をつけてのご利用をお願いします。

※外の遊具は気温が高いと熱くなっている場合がありますので、注意してご利用ください。また、きりんの部屋の利用後は、遊具の消毒のご協力をお願いします。

※天候や体調不良により利用をキャンセルされる場合は、ご連絡をお願い致します。



## ★プール利用上の注意事項★

- ・利用される方（お子さんだけでなくご家族の方）は事前に検温をお願いします。少しでも体調の悪い方は利用を見合わせてください。
  - ・玄関での手指消毒のご協力をお願いします。
  - ・プール敷地内に入る際は、お子さんだけでなく同伴の親御さんも足の消毒をお願いします。
  - ・プールから出る時は、ホースの水で念入りに洗い流してから入室をお願いします。
  - ・着替えは、プレイルーム(ぞう)をご利用ください。大人の方は南棟(たんぼぼの部屋)をご利用ください。
  - ・新型コロナウイルス感染防止のため、食事はご遠慮ください。
  - ・ゴミは持ち帰り、使用した物は元の場所に戻してください。掃除道具も用意しておきますので、掃除と消毒のご協力もお願いします。
  - ・職員はプールの監視を行いません。保護者の方に安全管理をお願いしています。
  - ・熱中症に気をつけて、水分補給や休憩をとりながらあそんでください。
  - ・プール内での排便があった場合は、すぐに職員に伝えてください。その日のプール開放は中止します。
  - ・断水や取水制限時、光化学オキシダント注意報が発令された場合、プール開放は中止します。
  - ・駐車場では安全のため、子どもと手をつないでください。また、出入り口の門は必ず閉めてください。
- ★以下の場合はプールの利用をご遠慮いただいています。
- 下痢気味（O-157の危険があります）
  - 手足口病、流行性結膜炎等の感染症にかかっている
  - 水いぼ・とびひについては医師の指示に従ってください。

### 緊急連絡先について

お母さまがお仕事をされているご家庭にお願いです。緊急時や体調不良等でお迎えをお願いする場合、携帯電話がつかない時に職場にお電話をさせていただきたいと考えています。そのため、健康カードに勤務先の名称、電話番号の記載がない方は生活記録などでお伝えください。合わせて勤務時間、曜日などを知らせていただけると助かります。こちらで健康カードに転記させてい

ただ

# ほけんだより

感染症というと冬に多いイメージがありますが、夏風邪といわれる夏に流行する感染症もあります。次の3つです。

## 1 プール熱（咽頭結膜熱）

アデノウィルスが原因、プールでの接触でうつることがあります。

症状は発熱（38～39℃）、のどの痛み、目の充血、目やになどです。

感染力が強いので、症状がすべておさまって 2 日経過 してから登園になります。大人もかかることがあります。



## 2 ヘルパンギーナ

コクサッキーウィルスが原因で39度～40度の高熱がでます。のどに水疱ができて痛みが強いです。1～4歳の乳幼児がかかりやすいです。

## 3 手足口病

コクサッキーウィルスが原因で 口の中、手や足の先、おしりに水疱性の発疹ができます。発熱する場合がありますが、3分の1くらいです。



いずれの感染症も予防法は手洗い、うがいになります。口の中やのどの痛みがあると、水分や食事がとりにくくなるので、おかゆやプリンやアイスクリーム、豆腐などの口当たりの良いもので、栄養や水分を摂ってください。いつもの食事が食べられて、元気がもどってからの登園をお願いします。



## 令和4年総合防災訓練

総合防災訓練を9月1日に行います。

テーマ「断水を想定した過ごし方を経験しよう」



保護者の皆様には、日頃より新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力いただき、ありがとうございます。with コロナも3年目を迎え、対応にも少しずつ慣れてくる一方で、3月に東北、6月に北陸で震度6クラスの大きな地震が発生し、災害に対して学園全体で再び気を引き締めて備えを進めていく必要性を感じております。さらに今年は梅雨明けが早かったため、猛暑が長引くことが予想され、水不足についても心配されます。

そこで、今年は「断水を想定した過ごし方を経験しよう」をテーマに、賞味期限切れの貯蓄水を利用して手を洗ったり、トイレ排水にプールの水を使用したり、さらにはコロナ対応として、非常食をいただく前に職員が所持する簡易スプレーを使用して手の消毒を行ったりと、断水下のコロナ対応も行いながら、訓練を進めていきます。

※避難場所への移動、仮設トイレ体験等は密を避ける状況で行い、非常食は通常の給食スタイルで食べるなど、感染予防対策を実施します。

### <保護者様へのお願い>

- ・メールによる情報伝達・引き渡し訓練を行います。

**12時30分頃一斉メールを送信します。**内容を確認していただき、速やかにお子さんのお迎えをお願いします。（一斉メールの時間が例年より30分遅いです。ご注意ください。）

お迎えに来られる際は学園までの安全なルートを確認しながらお越しください。

お子さんをお迎えにいらした際は、「引き渡し署名簿」に署名をしてください。

※園児の引き取り後は速やかに降園してください。

### <NTT 災害伝言ダイヤルについて>

「NTT 災害伝言ダイヤル」をご存じでしょうか。メール、SNS等の通信手段が主流になりましたが、電話通信サービスで安否確認ができます。9月1日（火）13時頃、学園の仮想安否情報を録音しておきますので、ぜひお試しください。

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。大切なお子様の命を守る訓練として実施します。不明な点等ありましたらお問い合わせください。

今年も学園では、アーツカウンシルしずおか(※)の助成のもと、2つのアートプログラムを実施します。学園で子どもたちと一緒にやるものから、家庭で聴いたり、家族全員で参加するものまで、様々なプログラムを用意しました！

### 採択プログラム1 ♪ 「みえないものをみるラジオ」の制作&放送



例年、学園では youtube で見られる動画を制作してきましたが、今年は youtube 上で聴けるラジオ番組「みえないものをみるラジオ」を制作します。学園と関わりが深い4名の方々（演劇家・作業療法士・音楽家・ダンサー）による、みえない世界を見たり、聴いたり、味わうためのラジオ番組です。

番組制作のため、7月25日には音楽家の片岡祐介さんが学園で子どもたちとおとあそびをして、その模様を音声収録します。成果は youtube の番組で秋以降に放送の予定ですが、片岡さんが子どもたちとどんな音をつくりだすか、どうぞお楽しみに！



音楽家の片岡祐介さんと

7月25日は

♪ おとあそび ♪



### 採択プログラム2 ♪ 福祉法人でのアート・ワークショップの開催

学園で毎年主催していたアート・ワークショップを、他の福祉法人で実施します。参加者みなで、からだを動かしたり、話を聴いたり、語ったり、静けさを味わったり、音を出したり…プロのアーティストによる楽しさいっぱいのワークショップの多くは無料で、ご家族全員で参加できるものばかりです！

いずれのプログラムも経過や詳細は、追ってご連絡する予定です。みなさんのご参加やチェックをお待ちしております ♪

※アーツカウンシルしずおかとは、すべての県民が、様々な表現活動を通して創造的になることを目指し、そのための方法を開発し、制度を整備する団体です。

URL: <https://artscouncil-shizuoka.jp/>



アーツカウンシルしずおか  
ARTS COUNCIL SHIZUOKA

# 父親参観会



6月19日（日）に第一回父親参観会が行われました。お忙しい中、参加して頂きありがとうございました。当日は天気にも恵まれ、子どもたちはお父さんと身体をたくさん動かしてあそびました。お父さんとどんな楽しい時間を過ごしたかな？各グループの様子を報告します。

## もも

入園して初めての父親参観会！梅雨の晴れ間に恵まれ、ももグループは水あそびを行いました。水鉄砲の使い方をお父さんに教えてもらいつつ一緒に取り組む子や、お父さんの膝に乗りウォータースライダーにチャレンジする子、水が怖いけどお父さんと一緒に水に少し触ってみる子等、お父さんとの時間を楽しむ子ども達の姿が印象的でした♪お子さんの育ちを、お父さん方にも感じて頂ける時間になっていたら幸いです。ご参加頂きありがとうございました、次回もお待ちしています！

## きい

きいグループでは、お父さんと一緒に触れ合いあそびや、いす取りゲームをしてあそびました。普段、お父さんと学園に来る機会が少ないので、一緒に来られて子どもたちも嬉しそうでした♪触れ合いあそびでは、お父さんにおんぶをしてもらってニコニコの笑顔で反対側の壁に貼ってある動物の絵に“タッチ”する姿がたくさん見られました。いす取りゲームでは、お父さんと一緒に手を繋ぎ音楽が止まると同時に空いている椅子に座ったり、座れなくてもお父さんに「頑張ったね」と褒めてもらったりすることで楽しくゲームを行うことが出来ました！

## みどり

みどりグループでは、「ロープウェイあそび」や「毛布競走」を行いました。普段の療育の中でも、子ども達と行っているあそびを、お父さんが行って下さったことで、いつもよりも高くぐーっと持ち上げてもらえ、子ども達の笑顔溢れる日になりました。ご家庭でもまたあそんでみて下さい。

6月にはおひさま（面談）、父親参観会等、行事が重なりましたが、どちらにもご参加下さったお父さん方が多く、とても嬉しく思いました。お忙しい中、ご参加下さりありがとうございました。



## 花の収穫祭

6月14日(火)「お花の日」にちなみ、こども園わかばさんよりお花のプレゼントをいただきました。

本来なら、きいグループの子どもたちがこども園わかばさんの子どもたちとお会いして直接お花を受け取る予定でしたが、あいにくの雨天で職員が代表して素敵な花束と色紙を受け取りました。

各教室にピンクやオレンジなどの色とりどりの花が飾られると、子どもたちも「お花あるねー」と気付いたり、室内がパッと華やぎ、癒されました♪学園でも日頃からお散歩でお花を見つけたり、プランターで季節の花を育てるなどしてお花に親しんでいきます。ありがとうございました。

素敵な色合いの  
あじさい色紙もいただきました♪



## 転園ガイダンス

6月30日(木) 転園ガイダンスを行いました。きいグループ5名、ももグループ15名、計20名にご参加いただきました。

まずは資料に添って「転園・併行通園とは?」「併行通園までの流れ」などを説明させていただきました。また、実際に転園を経験された根洗学園 OG の保護者様に、体験談などをお話していただきとても有意義な時間となりました。

ご参加いただいた保護者様からは、その場で「併行通園は週に1回だけですか?」「地域の園ではサポートの先生はいるんですか?」などの質問も寄せられました。また、感想では「転園・併行通園について知ることができて良かった」「今後の参考にしていきたいと思います」などの声が多数寄せられました。

今後も個別面談等で、ご家族の思いや不安などを聞き取りながら、お子さんのより良い経験のためにサポートしていきますので、相談しながら一緒に考えていきましょう♪ご参加いただいた保護者様、ありがとうございました。



## 三方原親子交流



6月28日(火)に三方原幼稚園親子交流がありました。みどりグループ1名、きいグループ6名、ももグループ6名の計13名の参加でした。

学年別に教室に分かれ、絵の具あそびと粘土あそびをしました。幼稚園のお友達が「どうぞ」と絵の具を差し出してくれると学園の子ども達は、お母さんと一緒に笑顔で受け取っていました。ふれあいあそびでは、学園の子から手を差し出し一緒にやろうと伝える姿もみられました。

今回は、10月13日(木)です。活動内容はサーキットあそびです。幼稚園のお友達と身体を動かして一緒にあそびましょう。9月号の学園だよりにてお知らせさせていただきますので、是非ご参加下さい♡



# もものつどい

7月2日（土）に、“もものつどい”を実施しました。今年度は“夕方の学園でスペシャルな時間を過ごそう”“家族同士の交流を図ろう”というねらいの元、夏祭りを題材に様々なあそび・活動を行いました。お父さん・お母さん・兄弟も参加の大きなイベントとなり、子ども達にとっては初めて尽くしの1日！ドキドキ・わくわく・ハラハラ…様々な表情が見られ、子ども達の育ちを感じた時間となりました。ご家族の皆様、厳しい暑さの中、ご参加頂きありがとうございました！今回の行事を通じて、ご家族同士の交流も広がっていけば嬉しく思います♪当日の様子を写真でご紹介します📷

七夕飾り



お面作り



夏祭り



パパお神輿  
&  
盆踊り



|                                                                                                                                                                      |   | 令和 4 年                          |                                | 8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 | ごはん<br>鯖竜田揚げ<br>牛乳              | なすみそ汁<br>マカロニサラダ<br>誕生日ケーキ     | 胚芽米 なす 乾燥わかめ ねぎ 人参 油揚げ みそ<br>さば ショウガ 片栗粉 マカロニ キュウリ 人参 ロースハム レタス コーン マヨネーズ<br>シュークリーム みかん缶 ホイップクリーム チョコ                   | 567<br>17.9<br>24   | 1.4       |
| 2                                                                                                                                                                    | 火 | ひじきごはん<br>松風焼き<br>飲むココア         | そうめん汁<br>小松菜胡麻和え<br>梨          | 胚芽米 人参 ひじき こんにゃく 油揚げ グリンピース そうめん ほうれん草 卵<br>鶏ひき肉 たまねぎ 根深ねぎ 人参 コーン 豆乳 味噌 小松菜 ちくわ ごま<br>なし ヨーグルトドリンク                       | 490<br>17.4<br>9.2  | 2.3       |
| 3                                                                                                                                                                    | 水 | ホットドッグ<br>ジャーマンポテト<br>牛乳        | ミネストローネ<br>スティックきゅうり<br>フルーツ寒天 | コッペパン キャベツ ウインナ ケチャップ ベーコン たまねぎ 人参 じゃがいも なす<br>トマト マカロニ 赤ピーマン アスパラガス きゅうり マヨネーズ<br>パイン缶 桃缶 みかん缶 寒天                       | 492<br>15.6<br>17   | 2.5       |
| 4                                                                                                                                                                    | 木 | 夏野菜カレー<br>人参レタスあえ<br>牛乳         | コーンスープ<br>ミニトマト<br>かぼちゃケーキ     | 胚芽米 人参 ジャガイモ 玉葱 豚肉 なす インゲン ピーマン コーンスキムミルク<br>カールウ 干しシイタケ 卵 ネギ 片栗粉 ミニトマト レタス<br>バター カボチャ 牛乳 ホットケーキミックス                    | 499<br>14.3<br>15.2 | 1.8       |
| 5                                                                                                                                                                    | 金 | ごはん<br>ぎょうざ<br>フルーツジュース         | 中華スープ<br>かみかみサラダ<br>牛乳寒        | 胚芽米 人参 生シイタケ エノキ たまねぎ ロースハム 卵 ネギ ごま油<br>餃子皮 キャベツ にら 豚ひき肉 ショウガ きゅうり 大根 ちくわ ごま マヨネーズ<br>牛乳 寒天みかん缶                          | 529<br>14.6<br>15.8 | 1.2       |
| 8                                                                                                                                                                    | 月 | 冷やしうどん<br>ツナポテトマヨ焼き<br>フルーツジュース | ちくわ天ぷら<br>スティックきゅうり<br>クラッカー   | うどん ねぎ ロースハムわかめ 天かす ちくわ てんぷら粉<br>ツナ たまねぎ ジャガイモ コーン マヨネーズ 卵 牛乳 チーズ                                                        | 515<br>15.8<br>18.4 | 2.2       |
| 夏休み                                                                                                                                                                  |   |                                 |                                |                                                                                                                          |                     |           |
| 19                                                                                                                                                                   | 金 | 牛丼<br>ツナ厚焼き玉子<br>牛乳             | 冬瓜スープ<br>インゲンソテー<br>バナナ        | 胚芽米 和牛肉 たまねぎ 白滝 生シイタケ 冬瓜 人参 オクラ ベーコン<br>ツナ 卵 いんげん コーン<br>バナナ                                                             | 511<br>17.8<br>15.6 | 1.3       |
| 22                                                                                                                                                                   | 月 | ごはん<br>鮭塩焼き ほうれん草<br>フルーツジュース   | 豚汁<br>胡麻和え ころもき芋<br>プリン        | 胚芽米 豚肉 大根 生シイタケ ごぼう 人参 たまねぎ 豆腐 味噌 ごま油<br>鮭 ほうれん草 キャベツ ごま じゃがいも                                                           | 506<br>18.9<br>10.6 | 1.7       |
| 23                                                                                                                                                                   | 火 | 食パン<br>タンドリーチキン<br>牛乳           | コンソメスープ<br>ハムサラダ<br>梨          | パン いちごジャム たまねぎ 人参 コーン ロースハム ジャガイモ パセリ<br>鶏むね肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 ニンニク キャベツ きゅうり レタスごま コーン<br>梨                             | 523<br>21.2<br>18.6 | 2.3       |
| 24                                                                                                                                                                   | 水 | ごはん<br>八宝菜<br>アジミル              | 卵スープ<br>キュウリ塩もみ<br>チーズ蒸しパン     | 胚芽米 卵 人参 ベーコン 冬瓜 バター 豚肉 海老 いか かにかま<br>白菜 人参 タケノコ 干しシイタケ ショウガ 片栗粉 きぬさや オイスターソース<br>きゅうり 塩昆布 ヨーグルトドリンク ホットケーキミックス 卵 牛乳 チーズ | 519<br>19.3<br>14.5 | 2.2       |
| 25                                                                                                                                                                   | 木 | さくらごはん<br>黒はんぺんフライ キ<br>牛乳      | おでん<br>キャベツ 根菜ラタトゥイ<br>ぶるんゼリー  | 胚芽米 大根 人参 ちくわ こんにゃく 昆布 きゃべつ黒はんぺん 小麦粉 卵 パン粉<br>レンコン ごぼう ベーコン ツナ にんにく トマト缶                                                 | 507<br>14.4<br>10.3 | 2.3       |
| 26                                                                                                                                                                   | 金 | カレーうどん<br>さつまいも天<br>飲むココア       | ツナコーンサラダ<br>ドロップクッキー           | うどん 人参 ねぎ もやし 鶏モモ肉 ルウ 片栗粉 ツナ きゅうり レタス コーン<br>さつまいも てんぷら粉<br>小麦粉 スキムミルク バター 卵 りんご ごま                                      | 497<br>15.2<br>13.1 | 2.4       |
| 29                                                                                                                                                                   | 月 | ごはん<br>ささみフライ<br>牛乳             | ごまみそ汁<br>豆ひじき煮<br>ピノアイス        | 胚芽米 大根 さつまいも しめじ しいたけ ねぎ きぬさや こんにゃく 豚肉 味噌<br>ねりごま ごま ささみ 小麦粉 卵 パン粉 ひじき 油揚げ 大豆 人参<br>グリンピース ごま油                           | 494<br>20.4<br>13.4 | 1.5       |
| 30                                                                                                                                                                   | 火 | ごはん<br>鶏ごぼう味噌がらめ<br>いちご牛乳       | 豆腐みそ汁<br>スパサラダ<br>ぶどう          | 胚芽米 豆腐 わかめ ネギ 人参 油揚げ 味噌 鶏モモ肉 カタクリ粉 ごぼう<br>こんにゃく いんげん ごま サラスパ きゅうり レタス コーン ツナ マヨネーズ<br>乳飲料 ぶどう                            | 491<br>15<br>13.1   | 1.4       |
| 31                                                                                                                                                                   | 水 | 海老ピラフ<br>サツマイモサラダ<br>牛乳         | オクラスープ<br>ゆで卵<br>桃ゼリー          | 胚芽米 海老 ベーコン たまねぎ 人参 コーン バター オクラ ウインナ<br>さつまいも ごぼう 人参 枝豆 マヨネーズ 卵                                                          | 520<br>17<br>14.3   | 1.5       |
| <div>8月の旬「なす」</div> <p>93%が水分のナスは、水分を失われやすい夏にぴったりの食材です。<br/>ナスに含まれる『カリウム』はには、からだにこもった熱を外に出し、冷やしてくれる働きがあります。<br/>※ 『カリウム』は夏の野菜、きゅうり とまと ピーマン ゴーヤ とうもろこしにも含まれています！</p> |   |                                 |                                |                                                                                                                          |                     |           |

ぬりえを楽しもう！

好きな色でぬってね♪どんな作品ができるかな？

