

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

在籍児名 228名（9月20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 56名 子じか 51名
◇親子教室ねあらい 43名

10月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
						1 ★運動会予備日
2	3	4 誕生会 後期内科検診 (もも・2歳)	5	6 避難訓練 後期内科検診 (きい・みどり) みどりグループ おひさま (~27日まで)	7 ★短縮日課 職員会議	8
9	10 スポーツの日	11 ★母親教室 (P2)	12	13 手づくりクラブ ★三方原幼稚園 親子交流 (P2)	14	15
16 ★父親参観会 (P3)	17 振替休日	18 食育(もも)	19 食育(みどり)	20 食育(きい)	21 ★秋の遠足 (全グループ) (P4)	22
23 30	24 31	25 三方原幼稚園 来園交流 (きい・みどり) (P2)	26	27 ★利用実績提出 (10月分) ★利用予定提出 (12月分)	28	29

★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、10月27日(木)です。

※職員会議の日は降園時間が通常より1時間早くなります。当日は、15:00以降電話に出られない場合があります。

※10月から後期になります。10月7日までに各家庭で雑巾1枚、タオル1枚、箱ティッシュ1箱の寄付のご協力をよろしくお願いします。

※誕生会：今月も各グループで行います。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、保護者の見学は10月誕生児の方のみでお願いします。見学希望の方は、9月27日(火)までに生活記録表にて、お知らせ下さい。

開催時間：きいグループ 11:20~11:40 / ももグループ 11:40~12:00
みどりグループ 13:10~13:30

※手づくりクラブ：こあらの部屋で行います。10:40~11:40を予定しています。

※食育のある日は、エプロンと三角巾のご準備をお願いします。

《新型コロナウイルス感染拡大防止 ご協力のお願い》

来園時の対策

- ・マスクを必ず着用の上、ご来園下さい。また、職員室窓口での手指消毒、検温、体調確認の表を記入して下さい。
- ・風邪症状(咳、鼻水、下痢、嘔吐、37.5度以上の発熱)等、体調に変化がみられる方は来園をご遠慮下さい。

今後の対応について

- ・感染状況によって、年間計画の内容が変更・中止となることがあります。変更、中止となる場合は随時メール等でご連絡します。

保健だより



10月10日は目の愛護デーです

こどもの視力は生後まもなくは、明暗がわかる程度で、1歳で0.2、2歳で0.5~0.6、3歳で0.8~1.0と徐々に成長し、6歳ころ1.0~1.2位になります。

3歳児健診で視力の左右差や斜視の早期発見をすることが、とても大切です。

健診前に行う自宅での検査がうまくできなかった方はグループ職員にご相談ください。

学園でも、小学校で行うような簡単な見え方のチェックができます。

見えにくさが疑われる場合には眼科への受診をおすすめさせていただきます。

なお、次のような気になる症状があるときは、気がついた時点ですぐに受診をして下さい。

- ・テレビに近づいて見る
- ・顔を傾けてみる
- ・目を細めて見る
- ・まぶしがかる
- ・黒目の位置が気になる
- ・片目をつむって物を見る

眼鏡などで早期に治療を始めると改善されることが多いので、お子さんのテレビや絵本の見方を気にしてみてください。

インフルエンザの予防接種を受けましょう

2年間流行がなかったため、特に子どもたちの免疫が低下していると言われていています。

今年は人との交流も増え、秋の早い時期からの流行が予測されています。

重症化を防ぐためにも、予防接種の予約が始まったら早めに接種をしましょう。

6ヶ月未満の赤ちゃんは、接種を受けることができないので、周りの家族が受けて予防するようにしましょう。



三方原幼稚園親子交流

10月13日(木)は三方原幼稚園親子交流です。詳細は5月号の学園だよりP4をご確認ください。

活動内容は「サーキット」です。持ち物は名札・上靴・帽子・水筒・マスク・保護者の室内履きになります。動きやすい服装でお越し下さい。参加を希望される方は10月7日(金)までに生活記録表にてお知らせ下さい。

三方原幼稚園来園交流

10月25日(火)は三方原幼稚園来園交流です。三方原幼稚園の年長児と年中児が来園し、きい・みどりグループの子ども達と交流を行います。きい・みどりグループの方は、当日の日中着に名札を付けて下さい。



母親教室



日時 10月11日(火) 10:30~12:00 or 13:00~14:30

場所 根洗学園 プレイルーム

きい・みどり	もも	内容
10:30	13:00	手あそび
10:45	13:15	ベビー手話を知ろう
11:45	14:15	感想用紙記入
12:00	14:30	終了、解散

講師：おくわき ひさよ 奥脇 久代 先生

約30年間、静岡県内の聴覚特別支援学校に勤務されていました。その後、個別の言語訓練の先生を経て、5年前から学園に勤務されています。日替わりで全学年の療育に入っています。言語や手話のスペシャリストです！ぜひ、この機会にいろいろなことを聞いてみてくださいね♪



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

お知らせ

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、午前と午後に分けて半日のみ行います。尚、兄弟児の託児の実施はありません。預け先を探していただき、難しい場合はお母さんと一緒にご参加をお願いします。
- ・ZOOMでの参加も可能です。出欠のメールに参加方法をご入力下さい。
- ・駐車の際には隅から詰めて停めていただくよう、ご協力をお願いします。
- ・ご自宅で体温を測ってから会場にお越し下さい。
- ・マスクを必ず着用して下さい。
- ・会場の入口で消毒をして下さい。



※出欠（学園に来園 or ZOOMで参加）・お子さんの登園方法・兄弟児の参加の有無をメールにて確認させていただきます。
9月21日(水)に配信しますので、9月26日(月)までにご回答をお願いします。

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





第2回父親参観会



第2回の父親参観会では“お父さんと一緒にルールのあるあそびをやってみよう”“先生のお話を聞いて楽しく活動に参加しよう”のテーマの下、集団あそびを実施します。コロナ禍での実施となり、保護者の皆様へは、ご協力をお願いする場面が多くなるかと思われます。短時間での実施となりますが、お父さんと子ども達が“ふれあい・であい・わかちあう”楽しい時間を過ごしていきましょう。

	もも	きい	みどり
日程	10月16日(日)		
時間	午前の部 10:00~12:00	午後の部 13:00~15:00	
受付	各教室で健康観察表を提出して下さい。		
活動内容	おんぶでジュースキャッチ	リズム体操/しっぽとり	☀️リレー大会 ☔️宝さがしごっこ
持ち物	子どもたち ・着替え ・水筒 ・生活記録表(おたよりパック) ・ハンカチ お父さん ・水筒 ・室内履き(走れるもの) ・健康観察表	子どもたち ・着替え ・水筒 ・生活記録表(おたよりパック) ・ハンカチ お父さん ・水筒 ・室内用スリッパ(室内履き) ・健康観察表	子どもたち ・着替え ・水筒 ・生活記録表(おたよりパック) ・ハンカチ お父さん ・帽子 ・水筒 ・室内用スリッパ(室内履き) ・健康観察表
お話し	“お父さん同士の交流をしよう” 短い時間ですが、楽しくお父さん同士でお話ができたらと思い、自己紹介の中でお話ししていただく質問を考えました。どのお話になるのかは、くじ引きになりますのでお楽しみに♪ <<質問>> ・子どもと休日に楽しんでいる事 ・今はまっている事 ・うちの子自慢 ・父として譲れない事 ・家族旅行で行きたい所 ・得意な家事 ・青春時代の思い出		
備考	※出欠をメールにて確認させていただきます。 <u>9月22日(木)に配信しますので、9月30日(金)までに回答をお願いします。</u> ※詳細は9月下旬に発行予定の、各グループの『1日の流れ』という便りをご参照下さい。		

父親 Week について

父親参観会当日、家庭の事情で参加が難しいお父さんを対象に見学日を設けましたので、是非ご利用下さい。希望の方は、9月30日(金)までに見学希望の日を生活記録等でお伝え下さい。また、新型コロナウイルス感染拡大防止として人数調整をさせて頂く場合がありますのでご了承ください。

見学日：10月11日(火)~10/14日(金) 時間：10:30~12:00

お願い

- ・当日は、バスの運行は致しませんので予めご了承ください。車での送迎をお願いします。
- ・お父さんの参加が難しい場合は、お子さん単独での通園も可能です。職員までご相談ください。また、お父さんが参加されない場合も園児は登園日となります。翌10月17日(月)は振替休日です。
- ・登園前には、お子さん、お父さん、ご家族の検温を実施し、体調把握にご協力をお願いします。事前に検温表を配布致しますので記入をして当日お持ちください。





秋の遠足



秋の遠足では“食欲の秋”“運動の秋”をテーマにフルーツパークにお弁当を持って遠足に行きたいと思います🍎雨天の事も加味し、予備日も設けての実施となります。また、新型コロナウイルス感染対策の元、グループ単位での遠足となります。秋を探しに、遠足へレッツゴー！

■日程：令和4年10月21日（金） ※雨になった場合の延期日…令和4年11月4日（金）

■場所：はままつ フルーツパーク 時之栖

■時間：10：00～13：15 みどりグループ
10：15～12：30 ももグループ
10：30～13：00 きいグループ

※集合場所での密を防ぐため、学年ごと時間を空けて集合・入場・解散をします。5分前行動を心掛け、時間厳守でのご協力をお願いします。

■持ち物：お弁当・水筒（親子分）、ビニールシート、着替え（必要な方）、健康観察表

■コース・詳細：9月下旬に発行予定の、各グループの『1日の流れ』という便りをご参照下さい。

■お知らせ

- 当日は現地集合、現地解散です。解散後は自由行動になります。パーク内を散策する、ゆっくりあそぶ等、ご自由にお過ごし下さい。
- 園外活動となりますので、親子での参加をお願いします。なお、ご家族の入場料は大人2人目以降から自己負担（大人1人730円）となります。2人目以降のチケットは、現地に集合した際、各家庭で購入をお願いします。
- 屋外活動となり天候が関与する行事となる為、実施の有無に関しては当日にメールにてお知らせ致します。

↓21日が雨天の場合は下記の日程となります

10月21日（金）
☀️（晴）の場合⇒遠足に行きます。
☔️（雨）の場合⇒ <u>11月4日に延期</u> です。 • 通常療育（子どものみ）です。 • 朝帰りバスが運行します。 • お弁当持ちです。



延期日 11月4日（金）
• 通常療育（子どものみ）です。 • 朝帰りバスが運行します。 • 給食が出ます。
☀️（晴）の場合⇒遠足に行きます。 ☔️（雨）の場合⇒ <u>遠足は中止</u> です。 • 通常療育（子どものみ）です。 • 朝帰りバスが運行します。 • お弁当持ちです。

◎出欠を9月30日（金）に、メールにて確認します。
10月3日（月）までに必要事項を忘れずに入力して下さい。



総合防災訓練

9月1日(木)に総合防災訓練を実施しました。今年度のメインテーマは「断水を想定した過ごし方を体験しよう」でした。当初はグラウンドへの避難及び訓練を想定していましたが、雨天のため避難及び全体訓練はぞうの部屋で行いました。また、ここ最近のコロナ感染者急増の状況を鑑み、全体での訓練は当初の予定よりも短縮して行い感染予防に努めました。断水がテーマということで各グループごとにトイレ、手洗い場に水入りのペットボトルを準備し、その水を使用して手洗いや便器の洗浄を行いました。子ども達は一瞬「?」「なんで?」という反応を見せましたが、「今日はお水が出ないときの練習だよ」と職員が話すと、手を差し出してペットボトルの水で手を洗うことができました。

全体訓練の中で簡易トイレの紹介をしました。感染防止の観点から全グループでの体験は今回実施できませんでしたが、今後の避難訓練の中で簡易トイレの使用について取り入れて行く予定です。そして給食では災害非常食をいただきました。戸外での給食を想定し床の上にマットを敷いて食事を取るなど、室内で子ども達が無理なく訓練を実施いたしました。

保護者の皆様、メール送信による引き渡し訓練にご協力いただきありがとうございました。保護者の皆様の迅速なご対応とご協力により、訓練が無事終了したことを報告させていただきます。



夏休み施設(プール・きりん)開放報告



今年度も8月9日(火)～18日(木)にかけての計8日間、プールときりんの部屋の開放を行いました。昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用時間と利用人数の制限をし、事前予約制とさせていただきます。ご協力ありがとうございました。

今年は熱中症警戒アラートの厳重警戒が発令されるほど暑い日もありましたが、こまめに水分補給や休憩をとりながら利用していただきました。利用された方の感想を紹介させていただきます。

- ・気持ちよかった。
- ・市民プールは混んでいるからありがたい。
- ・楽しかった、また利用したい。
- ・良い息抜きができました。



プール利用者数(人)

■大人 ■園児 ■兄弟

8月9日(火)	4	4	
8月10日(水)	5	4	2
8月12日(金)	8	9	2
8月13日(土)			
8月15日(月)	14	11	6
8月16日(火)	4	3	1
8月17日(水)	12	10	1
8月18日(木)	4	3	1

延べ人数：108人

きりん利用者数(人)

■大人 ■園児 ■兄弟

8月9日(火)	4	4	2
8月10日(水)	4	4	1
8月12日(金)	9	8	5
8月13日(土)	4	3	2
8月15日(月)	11	8	3
8月16日(火)	3	3	2
8月17日(水)	4	3	

延べ人数：87人

ももグループの“夏休み親子チャレンジ”として、お弁当画用紙に取り組んで頂きました。療育の中でお弁当の絵を描いた子ども達♪お弁当の歌をうたいながら絵を描く子や、好きな色のクレヨンでお弁当箱目一杯に色を塗る子など、十人十色のお弁当画用紙ができあがりました🍱

親御さんには子ども達の描いた絵を元に、家庭でお弁当を作って頂きました。「青色の食材... 迷いました!」「子どもに“これは何?”と聞きながら一緒に考えました🍴」「お弁当画用紙とできたお弁当を見て“一緒”と言い、嬉しそうに食べてくれました♪」等、お子さんが描いた絵を読み取ったり、作る過程を見ながら完成と一緒に喜んでりと、親子で楽しみながらお弁当を作って下さいました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました!

11月21日(月)(PM)~12月1日(木)(AM)まで、浜松市役所にて子ども達の描いた絵とお弁当の写真、親御さんの感想が展示されます。親子で作り上げた素敵な作品ばかりですので、是非足を運んでみて下さいね。



敬老の日のプレゼント作り



9月19日(月)は、敬老の日。同じ法人内の「第二静光園」「第三静光園」とご近所の「愛の家」のおじいちゃんおばちゃんにプレゼントを作成しました♪

昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、子ども達が直接、プレゼントを渡すことは難しく、職員が代表してお渡しさせていただきました。コロナに負けず、元気いっぱい過ごせますように。そんな思いで、プレゼントを各グループ作成しました。来年こそ、会えますように。



プレゼントのお礼に第二静光園さんから
プレゼントをいただきました!
ご利用者さんが折り紙で手裏剣や亀などを
作った作品です。





みどりグループ みんなのつどい



9月2日（金）に『みどりグループ みんなのつどい』がありました。子ども達にとっては、初めて友達や先生と夜まで根洗学園にいるという1日でした。

朝はいつものようにバスや車で登園してきましたが、リュックの中にお弁当やバーベキュー用のお皿等いつもと違う持ち物があることやこども館へ向かうバスが違うことで、不安そうな表情が見られる子がいました。友達や先生とこども館のボールプールや音の出るトンネル等色々な遊具であそんだり、学園でかき氷ごっこをしたりしていく中で、笑い、楽しむ様子が見られてきました。

こども館に向かうバスの間は大雨が降っていましたが、バスを降りてからのこども館までの道のりや夜の花火も、ほとんど雨に降られることなく、1日過ごすことができました。

【バス内】
このバスに乗って、
こども館に
いったよ！



【こども館】
こども館で
たくさんあそんだよ！

【かき氷ごっこ】
学園に帰ってからは
ひきかえけんを渡し、
かき氷をもらって
食べたよ😊



【夕食】 やきそば、おいしい～★
たくさん、おかわりしたよ！

【花火】
みんなで見た
花火、きれい
だったね☆彡



子ども達にとっては、普段とは違うことが多く、長い1日だったと思いますが、涙を流したり、帰ろうとする等の子ども達の様子は見られませんでした。子ども達の中で、友達や先生と一緒にいることで“たのしい” “大丈夫” という気持ちの育ちが“安心感”になり、みどりグループとしての友達同士の繋がりが深まった、とても素敵な行事だったと思います。19名全員で、この1日を過ごすことができよかったです。

保護者の皆様、お弁当などの準備をして下さったり授与式にお越し下さったりと、ご理解とご協力を本当にありがとうございました。

令和 4年

10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	
3	月	醤油ラーメン かに玉 アソビミルク	ふかし芋 フルーツゼリー	中華麺 焼き豚 なんと 葱 しなちく コーン ラーメンスープ 卵 人参 かにかま カニ缶 干し椎茸 筍 玉ねぎ グリンピース 中華だし 乳飲料 ゼリー	508	19	8.0	2.0
4	火	ごはん 味のり サトイモ中華煮 牛乳	きのこみそ汁 インゲンソテー 誕生日ケーキ	胚芽米 味のり えのき しめじ 豆腐 人参 味噌 和風だし サトイモ 鶏もも 生姜 根深ねぎ 中華だし 絹さや インゲン コーン 牛乳 ぷちシュー みかん缶 クリーム チョコ	521	17.8	20.1	1.7
5	水	食パン ジャム 鮭フライ 牛乳	コンソメスープ ハムサラダ にんじんゼリー	食パン 伊豆ジャム クリームコーン 干し椎茸 人参 卵 葱 コンソメ 片栗粉 鮭 小麦粉 卵 パン粉 ロースハム キャベツ きゅうり レタス ごま コーン 牛乳 オレンジジュース 粉寒天 人参	545	20.6	20.3	2.0
6	木	ごはん ひじき入りつくね 飲むココア	大根みそ汁 れんこんきんぴら クラッカー	胚芽米 大根 わかめ 葱 人参 油揚げ 和風だし 味噌 鶏挽肉 ひじき 人参 玉ねぎ 生姜 片栗粉 れんこん さつまあげ ごま 乳飲料 クラッカー	502	15.9	12.9	1.9
7	金	さつまいもごはん 黒はんぺんフライ スボロン	豚汁 ほうれん草ごま和え りんご	胚芽米 さつまいも 豚肉 大根 しいたけ ごぼう 人参 玉ねぎ 豆腐 味噌 ごま油和風だし 黒はんぺん 小麦粉 卵 パン粉 ほうれん草 キャベツ 人参 ごま 乳飲料 りんご	504	13.5	8.8	1.5
11	火	ごはん さんま蒲焼 フルーツジュース	さつまいもスープ 豆ひじき煮 牛乳寒	胚芽米 さつまいも 白菜 人参 ベーコン コンソメ さんま 生姜 片栗粉 ひじき 油揚げ 大豆 竹輪 人参 グリンピース 和風だし ジュース 牛乳 粉寒天 みかん缶	577	15.8	18.9	1.5
12	水	ごはん すき焼き風煮 ラブミー	もやし味噌汁 マカロニサラダ 源氏パイ	胚芽米 もやし わかめ 葱 人参 油揚げ 和風だし 味噌 根深ねぎ 白菜 焼き豆腐 しらたき えのき しいたけ 和牛肉 マカロニ きゅうり ロースハム レタス コーン マヨネーズ 乳飲料 パイ	504	15.1	14.0	1.5
13	木	肉みそ丼 さつまいも天 アソビミルク	かき玉汁 インゲンソテー バナナ	胚芽米 人参 しいたけ 筍 ごぼう 葱 絹さや 卵 味噌 片栗粉 卵 ほうれん草 和風だし さつまいも 天ぷら粉 いんげん コーン 乳飲料 バナナ	509	16.4	12.4	1.5
14	金	カレーうどん ちわ天 牛乳	おからサラダ オートミールクッキー	うどん 人参 根深ねぎ もやし 鶏もも 和風だし カールウ 片栗粉 ちくわ 天ぷら粉 フロッキー おから ロースハム マヨネーズ 牛乳 無塩バター 卵 小麦粉 ベーキングパウダー オートミール	500	17.5	19.2	1.9
18	火	食パン ジャム ごぼうハンバーグ 牛乳	きのこシチュー かにサラダ キウイフルーツ	食パン 伊豆ジャム ベーコン 玉ねぎ 人参 エリンギ シメジ スキムミルク 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 合挽き肉 牛蒡 卵 パン粉 ケチャップ カニ缶 かにかま きゅうり レタス トマト 黄ピーマン キウイフルーツ	581	23.9	22.6	1.9
19	水	和風スパゲッティ スパニッシュオムレツ フルーツジュース	コンソメスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルトいちご	スパゲッティ シメジ ベーコン 玉ねぎ ニンニク 塩昆布 めんつゆ のり バター人参 コーン ロースハム パセリ コンソメ 卵 豚挽き肉 じゃがいも 人参 ビーマン ケチャップ ブロッコリー きゅうり コーン 魚肉ソーセージ マヨネーズ ごま ジュース ヨーグルト ジャム	503	17.9	14.0	1.9
20	木	ごはん ふりかけ ししゃも天 牛乳	豆腐みそ汁 五目きんぴら りんごとさつまいもバター煮	胚芽米 ふりかけ 豆腐 わかめ 葱 人参 油揚げ 和風だし 味噌 ししゃも 天ぷら粉 牛蒡 人参 ビーマン さつま揚げ ごま 牛乳 さつまいも りんご バター	510	18.3	14.5	1.9
21	金	遠 足						
24	月	コッペパン タンドリーチキン アソビミルク	豆乳スープ ほうれん草ナムル 柿	パン 伊豆ジャム クリームコーン 玉ねぎ マッシュルーム 人参 ベーコン 豆乳 コンソメ 片栗粉 鶏胸 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 にんにく ほうれん草 キャベツ ごま油 乳飲料 柿	502	19.8	14.3	2.0
25	火	ごはん 味のり 鯖電田揚げ フルーツジュース	豚汁 マカロニサラダ みかん	胚芽米 のり 豚肉 大根 しいたけ 牛蒡 人参 葱 豆腐 味噌 和風だし ごま油 鯖 生姜 片栗粉 マカロニ きゅうり 人参 ロースハム レタス コーン マヨネーズ ジュース みかん	521	15.2	15.3	1.3
26	水	きのこご飯 松風焼 牛乳	豆腐みそ汁 春雨和え物 米粉ブラウニー	胚芽米 油揚げ 干し椎茸 しめじ えのき 人参 エリンギ 和風だし 豆腐 わかめ 葱 味噌 鶏挽肉 玉ねぎ 根深ねぎ 豆乳 コーン 春雨 トマト きゅうり ごま油 牛乳 米粉 ココア ベーキングパウダー	535	18.5	15.9	2.0
27	木	あんかけうどん 鶏のから揚げ 飲むココア	かみかみサラダ りんご	うどん ねぎ にんじん えのき ちくわ チンゲン菜 鶏肉 油揚げ 卵 和風だし 片栗粉 しょうが 大豆油 きゅうり だいこん ハム ごま マヨネーズ りんご ヨーグルトドリンク	520	19.6	21.2	1.9
28	金	ごはん 肉じゃが みかんジュース	みそ汁 ひじきサラダ チーズ蒸しパン	胚芽米 はくさい わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ じゃがいも たまねぎ しらたき さやいんげん 豚肉 パプリカ きゅうり レタス ツナ ひじき ドレッシング みかんジュース ホットケーキミックス 牛乳 卵 チーズ	578	16.5	15.3	1.9
31	月	ドライカレー にんじんレタス和え ラブミー	かぼちゃポタージュ ミニトマト かぼちゃクッキー	胚芽米 合挽肉 たまねぎ にんじん トマトケチャップ カレー粉 コンソメ かぼちゃ とうもろこし 牛乳 レタス ドレッシング ミニトマト 乳酸菌飲料 バター 薄力粉	604	15.4	20.3	1.9



ケルト民族の言い伝えでは、ハロウィンの日は家族を訪ねてくる死者の霊とともに悪霊がよみがえったり、魔女がやってきて災いをもたらすとされていました。これらを追い払うためにランタンに火をともし、魔女やおばけの恰好をして悪霊から身を守ったことが始まりとも言われています。

ぬりえであそんでね♪

