NO.９３７号

令年８年 11 月 16 日

ねあらい 学園だより

浜松市根洗学園
住所：〒４３３－８１０８
浜松市中央区根洗町６６７－１
TEL:０５３－４３６－９３１８
FAX:０５３－４３６－９３２６

在籍児　145 名（11 月 16 日現在）
◇毎日通園
年長児　17 名　年中児　20 名
年少児　22 名　２歳児　５名
◇併行通園　らいおん　50 名
◇親子教室ねあらい　31 名

12 月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★1 日園長・餅つき （P3）	2 障がい者アート展 （～7 日）	3 小児神経科相談 （たんぽぽ ・ちゅーりっぷ）	4 ★手作りクラブ	5
6	7	8 ★お話会（もも）	9 ★お話会（きい）	10 三方原幼稚園来園交流 （みどり）	11 ★らいおん金 スキップ	12
13	14 ★らいおん月 スキップ	15 ★短縮日課 職員会議 音あそび （もも）	16 集合写真 ★らいおん水 スキップ	17 ★らいおん木 スキップ	18 避難訓練	19
20	21 ★利用実績提出 （１２月分） ★利用予定提出 （２月分）	22 音あそび（もも）	23 ★お話会（みどり） ★短縮日課 （～28 日まで）	24 →	25 →	26
27	28 →	29 園児冬休み （１月３日まで）	30 →	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、12 月 21 日（月）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、14：45 以降電話に出られない場合があります。
※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。
※三方原幼稚園来園交流：12 月 10 日（木）に予定しています。詳細は４月号の学園だより P4 をご確認ください。三方原幼稚園の年長さんが来園し、みどりグループと一緒にあそびます。
みどりグループのお子さんは名札の着用をお願いします。
※集合写真撮影は **12 月 16 日（水）11：30～中庭で撮影します。** 遅刻される方は、11：20 までに登園してくださいますようお願いします。
※12 月２日（水）～7 日（月）10：00～16：00、浜松市福祉交流センター４階 ギャラリー43・44 にて『障がい者アート展』が開催されます。今年度はももグループ、きいグループ、みどりグループの作品を展示します。入場無料です。お時間がある方はぜひ足を運んでみてください。
※12 月８日（火）ももグループ、９日（水）きいクループ、23 日（水）みどりグループのお話会を行います。詳細については、後日コドモンにて案内させていただきます。
※聖隷クリストファー大学 社会福祉学部の学生が 10 月 15 日～12 月 17 日まで毎週木曜日１３：００からインターンシップで各グループに入ります。



ほけんだより



気温がぐんと下がり、空気が乾燥していますね。これから冬にかけて**ウイルス性胃腸炎**の流行が予想されます。突然の嘔吐から始まり、それが数日続いた後下痢をすることが多いです。原因はノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどです。

感染力がとても強いのでなかなか難しいですが、家庭内で感染が拡がらないようにすることが大切です。

※受診が必要な状態の目安は次のような状態です。



□嘔吐症状が強く半日以上水が飲めない
□ぐったりしている
□水のような下痢が１日６回以上ある
□口や舌が渇き、涙が出ない
□尿の量が少ない
□血便が出た

※感染予防のポイント（使い捨てのマスク、手袋を着用しましょう）



【嘔吐の場合】

床に拡がった吐物が乾いて空気中に舞ったウイルスを吸いこむことによる感染もありますので、次亜塩素酸ナトリウム（ハイターを薄めた物）などで床を広範囲にしっかりと拭きあげてください。（アルコールは効きません）その後、水ふきをしてください。

着ていた衣類は８５度以上のお湯に１分以上つけてから単独で洗濯をすると安心です。

※手作り消毒液（ハイターをペットボトルキャップ２杯＋水５００㎖）は、誤飲防止のためラベルをつけて、作ったら使い切ってください。

【下痢の場合】

オムツ替えなどの時に便に触れた手が鼻や口に入って感染するので、オムツ交換やトイレ後の手洗いをいつも以上に丁寧にやりましょう。

※ケアのポイント

嘔吐後すぐに水分をあげると再度嘔吐することが多いので、**<u>１時間位はお腹を休めてから少量ずつ</u>**（スプーン１から２杯）飲ませてください。

大丈夫そうなら、OS-1 やりんごジュース、みそ汁などで水分、塩分補給をしてください。

水分が摂れて嘔吐しなければ、おかゆやうどんなどから食事を始めてください。

いつも通り元気、食欲が戻るまでには１週間近くかかるかもしれませんが、登園の判断に迷われた時はいつでも相談をしてくださいね。

参考：教えて！ドクターアプリ（佐久医師会）





ジャンパーについて



学園での外あそびや散歩の際に使用するものとして、学園用のジャンパー類（１着）のご用意をお願いいたします。あそびやすいよう、**着脱しやすいか、サイズは合っているか等お家でご確認ください。**また、フード付きのものは遊具等に引っ掛かりケガにつながる恐れがあるため、ついていないものをご用意ください。ご相談がある方は、職員までお声掛け下さい。

また送迎バスの車内は暖かくなっています。（座席の位置等で多少は変わりますが、おおよそ２２～２４度で設定しています）バス乗車の際は、お子さんのジャンパーを脱がせて乗せていただくご協力をお願いいたします。

★ジャンパーの見えやすい位置に記名をして毎日通園の方は１１月３０日（金）までに持たせてください。
★保管方法は、各ロッカーにて保管をしていきます。
★らいおんグループの方はリュックに入れるか、ビニール袋やサブバックに入れて毎回持ってきてください。
※年末には一度お持ち帰り頂きますので、年始にまた持たせてください。



マスク着用のお願い



毎年冬になると感染症の流行する時期になります。学園では“マスクに触れる、着用することに慣れる”ことをねらいに、バス内でのマスクの着用をしていきます。マスクが苦手な子もマスクを持つことや、１秒、２秒とチャレンジする時間を延ばす等、お子さんの様子にあわせて取り組んでいきます。

期　間：12 月～2 月 朝帰りのバス内で着用します。心配な方は今月から持たせていただいてもかまいません。
マスク：不織布、布マスクどのタイプでも構いません。お子さんがつけやすいものの準備をお願いします。
　　マスクには必ずわかる位置に記名をお願いします。
保　管：リュックの中（汚れ等に応じて交換させていただきます。予備のマスクを 1～2 枚入れてください。）

三方原幼稚園交流

10 月 22 日（木）にみどりグループ（つき）のこども達が三方原幼稚園に行き、幼稚園の友達と交流をしました。今年度は２回目の交流ということもあり、バス内ではこども達が「楽しみだな」と言ったらり、リラックスしている様子が見られました。

準備体操「エビカニクス」では音楽が流れると曲に合わせて踊ったり、身体を揺らしたりしてリズムをとっていました。みんなで大きなボールを転がしてあそんだり、しっぽ取りゲームをしたり、砂場で山を作ったりと、幼稚園のこども達と同じ空間であそびました。また「あそぼう」と誘ってサッカーをする子もいました。次の交流日も楽しみにしています☻





１日園長・もちつき

12月１日（火）に根洗地区の自治会長さんをお招きし、１日園長の委嘱式を行います。毎年、12月の障がい者週間に合わせ、地域の方との交流、及び根洗学園の活動を知っていただくことを目的として地域の方に１日園長の職務をお願いしています。自治会長さんには、午前中こども達と交流をしていただきます♪

また、同日に餅つきを行います。餅つきを通して、みんなで季節のならわしを楽しんだり、つきたてのお餅の柔らかさを味わったりしながら、季節の行事に触れていけるよう、下記のように計画しています♪

なお、保護者の皆様にお餅を丸めることや準備・片付けのご協力いただきたいです。協力して下さる方は、１１月２４日（火）までに生活記録表にてお知らせください。

もちつき

園児活動時間：10：50～12：00
保護者ボランティア時間：10：30～12：30
場所：根洗学園　ぞうの部屋
お子さん持ち物：三角巾・エプロン・マスク・お皿
保護者の方持ち物：三角巾・エプロン・マスク
募集人数：7～10名程度





キラキラ発表会

【テーマ】みんなのだいすき大集合♡～一人ひとりが主役の発表会～
【ねらい】好きな事を自分らしく、みんなの前に出て表現しよう。
友達や先生と一緒に“たのしい”“うれしい”を分かち合おう。

【場　所】　根洗学園　プレイルーム（ぞう・きりんの部屋）
【日　時】　令和９年１月16日（土）

・当日は道路の混雑を避けるため、**駐車場への入車時間とこども達の引き渡し時間が異なります**。入車時刻に車を駐車してください。**早く着いた場合は車で待機**して頂き、受け入れ時間になりましたら来園ください。**車は各家庭１台にてお越しください**。（難しい場合はご相談ください）
・開催、発表は各グループごとになります。
・観覧につきましては、会場に入れる人数が限られている為、**大人２名と兄弟児のみ**とさせていただきます。

	入車時刻	園児受け入れ時刻	発表時刻	終了予定時刻
ももG	8：15～8：30	8：30～8：45	9：00～9：40	9：45
きいG	9：15～9：30	9：30～9：45	10：00～10：40	10：45
みどりG	10：15～10：30	10：30～10：45	11：00～11：40	11：45

※時間や発表発表内容、総練習の日程、その他詳細につきましては後日発行する発表会だよりにてお知らせいたします。

11 月は児童虐待防止推進月間です

こども家庭庁では、毎年 11 月を「秋のこどもまんなか月間」とし、こども・子育てにやさしい社会づくりのための様々な取組を行っています。その取組の一つが、児童虐待防止のため「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」です。

すべてのこどもには、生まれながらにして大切な権利があります。こどもが持っている４つの権利として、以下の内容が挙げられています（こども家庭庁 HP より）。



こどもの気持ちに耳を傾けたり、「イヤだ」という思いを受け止めたり、一人ひとりの成長や発達に合わせて関わったりすることも、こどもの権利を大切にすることにつながります。

子育ての中では、思うようにいかなかったり、どう伝えたらよいか悩んだりすることもあると思います。そんな時は、一人で抱え込まず、ぜひ学園の職員にもお話しください。私たちも保護者の皆さんと一緒に考え、こども達が安心して自分らしく過ごし、成長していけるよう支えていきたいと思います。職員に直接お話ししにくいこと等は、児童相談所相談専用ダイヤル 0120-189-783（通話無料）や親子の為の相談 LINE もご活用し、ため込まず、一人で頑張りすぎないようにしてくださいね。

総合防災訓練



11 月４日（水）大規模地震を想定した総合防災訓練を実施しました。11 時 35 分に地震発生、その後グラウンドに避難して、ダンゴ虫ポーズの練習やホースを使った消火訓練を行い、こども達も興味を持って訓練に参加することができました。非常食体験として、おにぎり、焼き鳥缶、フルーツゼリーもテントの中で食べました。普段はなかなかない戸外での食事でしたが、非常時を想定した食べやすいメニューということもあり、どのクラスもよく食べる姿が見られました。



職員は療育前に発電機の稼働訓練や簡易トイレ設営の訓練を行い、療育後には曳馬野出張所の救急隊員の方４名を招いての救急救護訓練を実施しました。こども達の大切な命を守るため、今回の訓練を通して得た学びを今後の療育に生かし、職員一同研鑽を積んでまいります。訓練にご協力いただきありがとうございました。

コドモン配信後の引き渡し訓練に際し、お迎えのご協力をいただきありがとうございました。１時間以内に全園児の引き渡しが完了いたしましたが、もし災害が起きた際には道路状況など大きな被害が出て、お迎えに想定以上の時間がかかることが予想されます。複数のルートを想定する等、災害へのより一層の備えをお願い致します。
また、引き渡しの際に、お迎えの車の出入りが集中する事態も発生しました。事故防止のため、学園周辺での安全運転および学園駐車場内での徐行運転にご協力お願い致します。



令和　8年　１２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
		ドライカレー	やさいスープ	精白米　合挽肉　たまねぎ　にんじん　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ｶﾚｰ粉　ｺﾝｿﾒ　とうもろこし　ﾊﾑ	594	
1	火	ひじきサラダ		じゃがいも　ひじき　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　きゅうり　ﾚﾀｽ　ツナ　穀物酢　大豆油	17.6	
		もち	フルーツジュース	もち　きなこ　ﾌﾙｰﾂｼﾞｭｰｽ	14.8	1.6
		食パン　ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ	かぼちゃポタージュ	食パン　ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ　かぼちゃ　とうもろこし　牛乳　たまねぎ　ｺﾝｿﾒ	536	
2	水	鶏のマーマレード煮	ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ　野菜付合せ	鶏肉　ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ　卵　ﾁｰｽﾞ　牛乳　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　きゅうり　ﾚﾀｽ	23.6	
		ヨーグルト	牛乳	ｺｱｺｱﾖｰｸﾞﾙﾄ　牛乳	16.5	2.5
		ごはん　たまごふりかけ	おでん	精白米　たまごふりかけ　だいこん　にんじん　ちくわ　こんにゃく　昆布　和風だし	511	
3	木	肉じゃが	ゆで卵	じゃがいも　にんじん　たまねぎ　しらたき　いんげん　豚肉　大豆油　卵	16.6	
		りんごケーキ	アシドミルク	りんご　ﾎｯﾄｹｰｷ粉　卵　牛乳　ﾊﾞﾀｰ　ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	11.0	1.8
		きつねうどん		うどん　油揚げ　なると　葉ねぎ　うどんつゆ	539	
4	金	かにかま天ぷら	ブロッコリーおかか和え	かにかま　天ぷら粉　大豆油　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　かつおぶし	18.9	
		ドーナッツ	牛乳	ドーナッツ　牛乳	22.6	1.9
		ごはん　しらす	みそ汁	精白米　しらす　だいこん　わかめ　葉ねぎ　にんじん　油揚げ　和風だし　みそ	486	
7	月	豚の生姜焼き	ふかしいも	豚肉　たまねぎ　しょうが　大豆油　ごま油　さつまいも	15.5	
		りんごゼリー	ラブミー	りんごゼリー　乳酸菌飲料	7.6	1.5
		ひじきごはん	みそ汁	精白米　にんじん　ひじき　こんにゃく　油揚げ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　大豆油　和風だし　たまねぎ	562	
8	火	さかな蒲焼	春雨の和え物	わかめ　葉ねぎ　みそ　さかな　しょうが　片栗粉　大豆油　はるさめ　ﾄﾏﾄ　きゅうり	16.9	
		ハッピーターン	牛乳	とうもろこし　穀物酢　ごま油　ハッピーターン　牛乳	19.4	1.8
		煮干しふりかけごはん	わかめスープ	精白米　煮干し　さくらえび　あおのり　ごま　ごま油　ねぎ　わかめ　卵　ｺﾝｿﾒ	596	
9	水	ぎょうざ	スパゲティサラダ	餃子の皮　ｷｬﾍﾞﾂ　にら　豚挽肉　しょうが　菜種油　ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　ﾚﾀｽ　きゅうり　にんじん	18.8	
		バナナケーキ	のむコアコア	ツナ　とうもろこし　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ﾊﾞﾅﾅ　ﾎｯﾄｹｰｷ　ﾊﾞﾀｰ　卵　牛乳　ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	17.7	0.9
		ごはん　納豆	けんちん汁	精白米　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	538	
10	木	里芋のそぼろ煮	かみかみサラダ	さといも　豚挽肉　しょうが　いんげん　片栗粉　だいこん　にんじん　きゅうり　ﾊﾑ　ちくわ	17.4	
		きなこ豆	ラブミー	ごま　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ゆで大豆　きなこ　乳酸菌飲料	13.4	1.7
		肉みそ丼	なめこ汁	精白米　豚挽肉　にんじん　たけのこ　ごぼう　葉ねぎ　いんげん　卵　大豆油　みそ	518	
11	金	ほうれん草ごま和え	粉ふきいも	片栗粉　なめこ　豆腐　わかめ　にんじん　焼き麸　みそ　和風だし　ほうれん草	16.9	
		みかん	フルーツジュース	ｷｬﾍﾞﾂ　ごま　じゃがいも　みかん　ﾌﾙｰﾂｼﾞｭｰｽ	10.4	1.6
		ごはん　味のり	ごま味噌汁	精白米　味のり　だいこん　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	497	
14	月	ししゃも天	炒り豆腐	和風だし　みそ　ごま　ねりごま　ししゃも　てんぷら粉　大豆油　豆腐　鶏挽肉　にんじん	19.7	
		カルシウムせんべい	牛乳	たまねぎ　卵　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　カルシウムせん　牛乳	15.8	1.9
		ハヤシライス	コーンスープ	精白米　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　和牛肉　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ハヤシルウ　とうもろこし　しいたけ	559	
15	火	フライドポテト	マカロニサラダ	にんじん　卵　葉ねぎ　ｺﾝｿﾒ　片栗粉　じゃがいも　大豆油　ﾏｶﾛﾆ　ﾚﾀｽ　きゅうり　にんじん	13.4	
		フルーツヨーグルト	フルーツジュース	ハム　とうもろこし　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ﾖｰｸﾞﾙﾄ　みかん　ﾊﾟｲﾝ　りんご　干しぶどう　ﾌﾙｰﾂｼﾞｭｰｽ	13.2	2.1
		ごはん	白菜スープ	精白米　はくさい　たまねぎ　さつまいも　ﾍﾞｰｺﾝ　ｺﾝｿﾒ　さば　しょうが　片栗粉　大豆油	528	
16	水	さばの竜田揚げ	さつまいもサラダ	さつまいも　ごぼう　にんじん　えだまめ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	15.7	
		野菜ホットケーキ	牛乳	ﾎｯﾄｹｰｷ粉　にんじんｼﾞｭｰｽ　卵　ﾊﾞﾀｰ　牛乳	17.9	1.3
		醤油ラーメン		中華めん　焼豚　なると　葉ねぎ　めんま　とうもろこし　醤油ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ	451	
17	木	かに玉	野菜の即席漬け	卵　にんじん　かにかま　しいたけ　たけのこ　たまねぎ　中華だし　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　きゅうり	19	
		にんじんゼリー	のむコアコア	ｷｬﾍﾞﾂ　穀物酢　塩昆布　にんじん　ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ　寒天　ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	8.1	2.7
		ごはん　たまごふりかけ	ワンタンスープ	精白米　たまごふりかけ　ワンタンの皮　豚挽肉　しいたけ　ねぎ　にんじん　中華だし	519	
18	金	麻婆豆腐	ツナポテサラダ	豆腐　豚挽肉　にんじん　にら　しょうが　ごま油　みそ　片栗粉　中華だし　じゃがいも	16.6	
		プリン	牛乳	とうもろこし　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ツナ　プッチンプリン　牛乳	13.1	1.9
		ごはん　きなこふりかけ	みそ汁	精白米　きなこ　ごま　あおのり　たまねぎ　わかめ　葉ねぎ　にんじん　油揚げ　和風だし	530	
21	月	鶏のから揚げ	ハムサラダ	みそ　鶏肉　しょうが　片栗粉　大豆油　ハム　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　ﾚﾀｽ　穀物酢	14.9	
		ぱりんこ	ラブミー	せんべい　乳酸菌飲料	19.0	1.4
		ごはん	中華スープ	精白米　にんじん　しいたけ　えのき　たまねぎ　ハム　卵　葉ねぎ　中華だし　ごま油	552	
22	火	八宝菜	チヂミ	豚肉　ｴﾋﾞ　ｲｶ　かにかま　たけのこ　しいたけ　きぬさや　しょうが　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　片栗粉	24	
		チーズ蒸しパン	牛乳	薄力粉　卵　ｲｶ　にら　ちくわ　ﾎﾟﾝ酢　ごま油　ﾎｯﾄｹｰｷ粉　牛乳　卵　ﾁｰｽﾞ　ﾊﾞﾀｰ	16.1	3.1
		パンパイキング	ミネストローネ	ﾊﾟﾝﾊﾟｲｷﾝｸﾞ(ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　卵　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ｳｲﾝﾅｰ　ﾒﾛﾝﾊﾟﾝ　食ﾊﾟﾝ)　ﾍﾞｰｺﾝ　たまねぎ	546	
23	水	ジャーマンポテト		にんじん　じゃがいも　なす　ﾄﾏﾄ缶　ﾏｶﾛﾆ　ｺﾝｿﾒ　じゃがいも　たまねぎ　ｱｽﾊﾟﾗ　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	17.6	
		みかんゼリー	牛乳	ｳｲﾝﾅｰ　ｵﾘｰﾌﾞ油　みかんｾﾞﾘｰ　牛乳	17.3	2.3
		スパゲティミートソース	ポトフ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　合挽肉　たまねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ　にんじん　ﾄﾏﾄ缶　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　ｵﾘｰﾌﾞ油	575	
24	木	おからサラダ	ミニトマト	じゃがいも　たまねぎ　にんじん　だいこん　ｳｲﾝﾅｰ　ｺﾝｿﾒ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　おから　ハム	17.2	
		ロールケーキ	アシドミルク	ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ﾐﾆﾄﾏﾄ　ロールケーキ　ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ　みかん缶　ﾁｮｺﾚｰﾄ　ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	20.1	1.9
		チャーハン	もやしスープ	精白米　卵　焼豚　ねぎ　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　いんげん　中華だし　もやし　たまねぎ　にんじん　ﾍﾞｰｺﾝ	455	
25	金	シーフードサラダ	粉ふきいも	ｺﾝｿﾒ　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　きゅうり　ﾚﾀｽ　かにかま　合挽肉　ｴﾋﾞ　ｲｶ　大豆油　穀物酢　じゃがいも	12.9	
		りんご	フルーツジュース	りんご　ﾌﾙｰﾂｼﾞｭｰｽ	8.8	2.1
		チキンカレー	キャベツスープ	精白米　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　鶏肉　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ｶﾚｰﾙｳ　ｷｬﾍﾞﾂ　たまねぎ	564	
28	月	スクランブルエッグ	昆布と大豆サラダ	ｳｲﾝﾅｰ　ｺﾝｿﾒ　卵　ﾁｰｽﾞ　牛乳　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　だいず　ｷｬﾍﾞﾂ　塩昆布	19.6	
		キウイ	牛乳	ｷｳｲ　牛乳	19.9	2.1

12月の旬「かぶ」

かぶは、春の七草のひとつで別名「すずな」ともいわれ、
根も葉もおいしく食べられます。
疲労回復や、皮膚の粘膜の健康を保って免疫力を高めてくれるため
これからの季節におすすめです。