

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69名(1月23日現在)

◇毎日通園

年長児20名 年中児23名

年少児23名 2歳児3名

◇選択通園 らいおん11名 にじ25名

フレンズ18名 子じか128名

◇保育所等訪問事業 160名



年のはじめに



新しい年を迎えました。お正月には、在園児や卒園児から年賀状が届きます。写真もあれば、本人が一生懸命書いた文も載っていて、家族の中の温かさや成長した姿が伝わってきます。新しい年を迎え、気持ちを新たに作る行事の役割は意味ある物ですね。あっという間の1年にならぬよう、日々実感を持って過ごしたいと願っています。皆様一人ひとりも、今年はどんな1年を過ごそうか考えられたことと思います。

良い年になるよう、心よりお祈り申し上げます。

この時期、来年度の転園や就学そして進級に向けて、今一度現状を確認し、次に向けてを考える時です。子ども達の育った力とこれから体験させたい事を対比させながら、今できる事、そのために出来る環境づくりを丁寧に見つけていきましょう。不安や心配なども抱え込まず出し合って、対策を考えていきましょう。やるだけやった感が、次に進むエネルギーになります。

先日ある年少のお母さんが「学校の事や将来の事を考えないといけないと思うと焦ってしまう。」と、話されておりました。将来どうなって欲しいのかを考える事は大事ですが、漠然とした不安だけが大きくなってしまふのは、要注意です。なぜなら、見えない物に振り回されてしまうと、いま大事な事が、ないがしろにされてしまうからです。先輩たちを見ても、誰一人乗り越えられなかった人はいません。だから大丈夫です。それよりも「いま」を大事にして、満足できる時間を過ごす事ができているのかを丁寧に見つめ、つくっていくこと、その延長線上に子ども達の将来が繋がっていくのです。今日一日という時間・「今、この瞬間」を楽しい事や嬉しい事、そして踏ん張っている事も含めて、次につなげていきましょう。

今年度は、児童福祉法の改正により、児童発達センターとして事業を進めて参りました。

そして、今後も地域の拠点となるように、これまでの実践や運営を見直していきます。

それは、「子どもにとって・家族にとって・地域にとって」の視点から見直す事でもあります。事務的な書類の煩雑さにも対応しながら、療育や支援につながる運営に努めてまいります。

どうか、今年も、忌憚のないご意見・ご協力をお願い申し上げます。

施設長

松本 知子



2月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
					1 豆まき	2 からだあそび教室
3 父親参観会	4 父親参観 振替休日	5 実績確認印	6 三方原幼稚園 親子交流 音あそび(年少)	7 三方原幼稚園 来園交流 避難訓練	8	9 からだあそび教室 療育ことばの教室
10	11 建国記念日	12 母親教室 おひさま(年中) (~19日)	13	14 手づくりクラブ	15	16 子じか 療育ことばの教室
17	18 アート (年長・年少)	19 お別れ遠足	20 音あそび(年長) おひさま(年少) (~3/4)	21 職員会議 ☎	22	23 青空クラブ
24	25 小児神経科 相談	26 年中懇談会	27 短縮日課 (~28日)	28 誕生会 2月利用実績回収 3月利用予定提出		

※児童福祉法に関する実績確認印、予定表・報告書の提出日へのご協力をお願いします。バスの添乗職員へ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、職員会議のため15:30以降お電話に出られない場合もありますのでご理解とご協力をお願いします。

◎豆まき 2月1日(金)に一年の健康を祈って豆をまきます。みんなで鬼を退治しよう。

◎三方原幼稚園親子交流 2月6日(水)にあります。活動は、お店屋さんごっこです。室内で行いますので上靴を持参ください。希望される方は、1月28日(月)までに生活記録にてお知らせ下さい。

◎三方原幼稚園来園交流 三方原幼稚園の子ども達が学園に来て、一緒にあそびます。

<実習・福祉体験>

◎2月12日(火)~2月25日(月) 聖隷クリストファー大学 きいグループ、みどりグループ

◎2月14日(木)~3月7日(木) 静岡福祉大学 ももグループ、きいグループ
みどりグループ

<お知らせ>

◎卒園文集の準備を始めます。

みどりグループの親御さんは1月28日(月)までに原稿を提出して下さい。



母親教室

ねらい：今年度最後の母親教室です。

一緒に過ごしてきたお母さん方と思い出作りをしましょう！

日時：2月12日（火） 10：10～14：30

日程：10：10～ ちょこっとおしゃべりタイム

「子どもの成長したところについて」

10：20～ はじめの会、手あそび

10：35～ お母さんの話

11：00～ お楽しみ会「四季の作品展☆」縦割りのチームで行います。

『内容』一人ひとり画用紙で季節の物を作り、チームごと一つの台紙に貼り合わせ絵を作ります。

1年を振り返ることやお話し合いながら楽しく作りましょう♪

12：00～ 昼食・休憩 ※パンの販売があります。

12：45～ 職員の話

13：00～ 1年後の私へ手紙を書こう

13：20～ お別れセレモニー

14：20～ 片付け・終了

持ち物：お弁当、手あそび集、筆記用具

☆お願い☆ 出欠、登園手段を生活記録表にて1月31日（木）までにお知らせ下さい。

☆お知らせ☆託児 10：20～12：00

希望者は1/31（木）までに記録表にてお知らせ下さい。

持ち物：200円（子どものおやつ代、ボランティアさんのお茶代）、

子どもの名札、お気に入りのおもちゃ、子どもの飲み物

～1月の母親教室感想～

☆お好み焼き作りについて☆

～担当より～ 今回の材料は、子ども達が食育で行ったキャベツ、豆腐、ウインナ、コーンを使い作りました。ぜひ、お家でも作ってみてくださいね。

- ・お好み焼きに豆腐を初めて入れました。とてもおいしかったです。家でもやってみようと思いました。
- ・材料の豆腐を入れたのは不思議～どうなる？と思ったけどものすごくやわらかくて合うものだ～と思いました。
- ・みんなでワイワイ言いながら作るのはとても楽しくおもしろかったです。

☆お話会について☆

- ・最後にみんなの抱負を聞くのが楽しかった。子どもの発達を見守っていくことも親の大切な仕事だけど、親自身が自分を磨くために何かに挑戦していくのもなんだか心の栄養になってパワーアップできそうでいいなと思いました。

青空クラブ

今年度最後となる青空クッキングクラブでは、みんなで豚汁を作りたいと思います。豚汁を煮込んでいる間には風あげを計画しています。具体的な詳細については後日、参加者に案内を配布します！



日時 平成25年2月23日（土）9：30～11：30

場所 学園中庭、教室、グラウンド

持ち物 子ども用包丁、まな板、エプロン、三角巾（バンダナ）豚汁をよそうお椀、スプーン、シール（蛇だこに貼るもの）はさみ・風紐、軽食（必要な方のみ）

飲み物、帽子、ゴミ袋、着替え等、その他必要と思われるもの

※ごみは各自持ち帰りになります。ごみ袋をご持参下さい。

※雨天時についても豚汁を作ります。

雨天の場合、風あげが出来ません。その場合活動は、各教室ごとにあそびコーナーを設け好きなお部屋であそぶ計画です。（あそびコーナーでは粘土、お絵描き、ボランティアさんとの触れ合いコーナーなどを予定しています。）

※9時30開始となりますので時間に余裕をもって南プレイルームにお集まり下さい。



保健たより



気温がぐっと下がり、寒い日が続いています。

1月に入り、インフルエンザが流行り始めています。突然の高熱や、頭痛、関節痛、ぐったりとした感じなどの強い全身症状がある場合はインフルエンザの可能性あります。早めに受診をしましょう。

<最近の病気の傾向>

★嘱託医の先生に聞きました★

ノロウイルス、嘔吐・下痢が流行しています。手洗い・消毒を徹底して、休息をたっぷりとり、抵抗力をつけていきましょう。また、便がゆるい、気持ちが悪いなどの症状が出たら、早めに受診しましょう。



いわゆる“かぜ”との違い

インフルエンザはインフルエンザウイルスによっておこる気道感染症(いわゆる“かぜ”)の仲間で、通常は3～5日間発熱が続いた後、自然に治ります。風邪とは違い有効な抗ウイルス薬があります。

- 【1】一生のうちに何度もかかります。例えば、今年の冬だけでもH1N1(新型と言われていたA型)、A香港型、B型と最大3回感染する場合があります。
- 【2】感染力が強く、主に冬季に地域や学校で流行します。潜伏期間は1～2日間と短く、家族感染も多く見られます。
- 【3】予防接種が有効です。
- 【4】全身症状が強く出ます。
- 【5】合併症(気管支炎、軽度の肺炎、中耳炎など)がよくみられます。

以下のような症状を認めたらもう一度受診しましょう。

- ☐ 手足を突っ張る、がくがくする、眼が上を向くなど、けいれん症状がある。
- ☐ ぼんやりしていて視線が合わない、呼びかけに答えない、眠ってばかりいるなど、意識障害の症状がある。
- ☐ 意味不明なことを言う、走り回るなど、いつもと違う異常な言動がある。
- ☐ 顔色が悪い。唇が紫色をしている。
- ☐ 呼吸が速く(1分間に60回以上)、息苦しそうにしている。
- ☐ ゼーゼーする、肩で呼吸をする、全身を使って呼吸をするといった症状がある。
- ☐ 「呼吸が苦しい」、「胸が痛い」と訴える。
- ☐ 水分が取れず、半日以上おしっこが出ていない。
- ☐ 嘔吐や下痢が頻回にみられる。
- ☐ 元気がなく、ぐったりしている。



発達支援広場



たんぽぽ広場

1歳～就園前

日程：7、14、21、28日

ねらい：友達と楽しくあそぼう

スタッフとお話しよう

活動：音楽あそび、運動あそび

お話し会(月1回)

親子教室ねあらい

1歳～就園前

日程：1、4、5、6、8、12、13

15、18、19、20、22

25、26、27日

ねらい：着席ができる。

チャレンジができる。

活動：豆まき、マラソン、親子リトミック
造形(ひなまつり)

キラキラ発表会

12月16日(日)に「みをつくし文化センター」で『平成24年度 キラキラ発表会』が行われました。

“地域に出て行く”、“社会資源に触れる”ことをねらいとし、発表会を行いました。練習では慣れない場所で泣けてしまう子もいましたが、練習を重ね、各グループそれぞれ子ども達の成長や個性を発揮することができた発表会になりました。それぞれのグループから様子をお伝えします。

ももグループ 「もも屋特製からあげくん」

今年のももグループは「からあげくん」に変身をしました。

繰り返し歌ってきた「からあげ、モミモミモミモミ♪」のフレーズはみんな気に入ったようで、口ずさんでくれたり、先生が歌い始めると一緒に歌ってくれるようになり、子ども達の好きなフレーズができたことを感じました。

今回の発表では職員がピアノを弾き、子ども達はピアノの音を聴いて体を動かしていききました。舞台袖や舞台裏にいるときでも、ピアノの音が聴こえてくると体を上下に揺らしたり、手を動かしたりして、楽しんでいました。

自分の出番でない場面ときは舞台袖で友達が発表しているところを見ていました。早く舞台に出たいと、順番を待ちきれずに自分の番でないとき舞台に出ようとしても「今は友達が頑張ってるね。〇〇くんの番になったらかっこいいところ見せてね!」と声をかけ、しばらく先生がそばについていると、友達が発表している姿をじっと見ていたり、「〇〇くん、がんばれ!」と一緒に応援してくれました。

また、最後の場面で行ったくすぐりですが、以前はくすぐっている間以外は無表情だった子が、「くすぐりにくるぞ、くるぞ〜」と期待する表情を浮かべていて、こんなに表情が豊かになったんだと印象的でした。

分離があったり、いつもと違う学園外での発表であった為、泣けてしまったり舞台の上に立つことができなくなってしまうのではないかと考えていましたが、お茶を飲んだり、抱っこや子ども達の好きな手あそびをしたりすることで、少しずつ気持ちを切り替え、本番に臨むことができました。お母さんが見守る中、泣かずに発表できた姿は本当に立派でした。

最後まで温かい拍手を送ってくださったご家族の皆様、本当にありがとうございました。



きいグループ 「一休さん」

きいグループは「一休さん」をやりました。

朝布団から起き布団を畳む・ラジオ体操・雑巾かけ・手押し車・座禅・おつかい・踊りと様々なシチュエーションがありました。友達の行動を見て一緒に毛布を畳む子や職員と一緒にゆっくり丁寧に雑巾がけを行う子や、手押し車を行いバランスを崩しても最後までやりきった二人組。どの場面も友達とのやりとりや最後まで頑張ろうと取り組む姿が見られました。最後の踊りでは、客席に向かって手を振ったり、ステージの上で友達と一緒に笑顔で踊ったりと音に合わせて身体を動かす姿が微笑ましかったです。

キラキラ発表会が終わった後も引き続き、朝の会の挨拶で友達を誘って行うなど友達と一緒に取り組める活動を取り入れています。元気いっぱいのきいグループを発揮できたキラキラ発表会でした。



みどりグループ 「花さかじぞう」

お母さんやお父さんに手を引かれてリハーサル室にやってきた子ども達。

ニコニコ元気いっぱいの子もいれば、お母さんと離れちゃったり泣けちゃう子、そんな子ども達をみてドキドキ不安顔のお母さん達もいました。しかし、そこはさすがの年長さん！ステージへ移動すると今までの練習を思い出し、しっかりと客席を見て気持ちを切り替えていました。

各シーンでは、物を運ぶ・絵や字を書く・音に合わせて止まる、動く・それぞれの子ども達の好きなことや得意なことを発表しました。生活の中で積み重ねてきた力、子ども同士が意識しなければできないことも、本番では子ども達が楽しみながら、先生の力を借りずに助け合って行うことができる姿を見ていただけたと思います。友達を助けること、一緒にやる楽しさ、出来た時の嬉しい気持ちを今後も忘れずに、お当番活動や、お片づけ等の日々の療育につなげて行きたいと思います。

そして、ご家族の皆様、当日の応援や衣装の準備のご協力本当にありがとうございました！



クリスマス会



12月20日に学園にてクリスマス会を行いました。

今年は、火の精が登場して、ローソクに‘楽しくすごせた炎’‘元気にすごせた炎’‘色々なことを頑張った炎’を灯しました。その後、一年間のことを思い出しながら、12月の誕生日児が皆と息を合わせて「せ～の！！」のかけ声で炎を消しました。

部屋が暗くなるとジングルベルの音楽と一緒にツリーに明かりが灯りました。そして、鈴の音と共にサンタさんとトナカイさんが「プレゼントを持ってきたよ～」と登場しました。暗がりやサンタさんの登場で多少泣けてしまう子もいましたが、サンタさんに手を振る子や「サンタさ～ん！！」と大きな声で呼ぶ子、立ち上がり足をバタバタさせて喜び姿が見られました。サンタさん達は、子ども達一人ひとりに手渡しでプレゼントを渡すと、「また来年会おう♪」と言って帰って行きました。

プレゼントをもらった子ども達は、大事そうに袋を握りしめて持っている子や袋の隙間から中を覗きこむ子、隣の子の袋が気になり触る子など様子は様々でしたが、プレゼントをもらいたくさんの笑顔が見られました。

プレゼントをお家でたくさん使ってもらえるとサンタさんも喜ぶと思います。是非、お父さんお母さんも一緒にお子さんと遊んでください。



青空クラブ

12月22日（土）に今年度第4回目の青空クラブがありました。当日は44家族（大人60名、在園児・転園児・OB・兄弟児70名）ボランティアさん29名、でんでんむしの会（大人11名、8名）計174名の方が参加して下さいました。

この日はあいにくの雨天の為、室内での活動でした。はじめの会では、子ども達が大好きなリズム（だるまさん・よいやさのよいよい）でボランティアさんと肩をモミモミ合ったり、背中を合わせて体を上下に動かして身体をあっためて、一緒に楽しんでいました。

その後は、呉服屋（葵東商店街）のクリスマスチャリティセレモニーとでんでんむしの会の皆さんによるハンドベル演奏会が行われました。

でんでんむしの会の皆さんは「聖者の行進」等の曲をピアノの伴奏に合わせ演奏して下さいました。その素敵な音色は演奏が終わった後も、部屋のなかはシーンと静まり返っていました。演奏を聴き終えた親御さん達からは「子どもがすごく静かに聞いてびっくりしました」「小さな子が頑張って合わせている姿がほほえましかったです」などの感想が聞かれ、短い時間でしたがクリスマス気分を味わうことができました。



その後は、待ちに待ったお餅つき！実際に杵を持って打つコーナーには、寒い中でしたがたくさんの方が並んで、お餅つきを体験していました。中には、杵が重くてバランスを崩す子もいましたが、お母さんやボランティアのお姉さんと一緒に杵を持ってうつ子、お父さんが豪快に杵をふるって大喜びする子もいました。お餅がつきあがると、各家庭から持ち寄ったトッピングでお餅を楽しんでいました。口にいっぱい餅を入れて「おかわり！」と元気におかわりをする子、仲良しのお友達同士で、トッピングを交換して楽しむ家庭も見られました。お餅がつき上がると次から次へとおかわりの声上がり、みんながお腹いっぱいになってきな粉やあんこを口の周りにたくさんつけてニコニコして帰っていく子がたくさんいました。お母さん達からも「こんなにたくさん食べられると思わなかった！」「みんなで食べるから楽しく食べられました」との感想をいただきました。



『クリスマスチャリティー』ありがとうございました

浜松中区葵東商店街のなかい屋呉服店様から、チャリティー募金をいただきました。今回で3回目の募金は、学園の子ども達の力になりたいということで、店内に募金箱を置きお客さんにチャリティー募金を呼び掛けて下さいました。子ども達のために大切にに使わせていただきます。ありがとうございました。





ももグループ 音あそび



12月19日（水）の音あそびでは、大小様々な木の実を転がしたり落としたりして音を鳴らしました。

1 番子ども達に人気だったのは、ダンボールで作られたレールに木の実を転がすあそびでした。ひとつずつ慎重に転がす子、数個の木の実を一齐に転がしてダイナミックな音を出す子がありました。先生が転がすのを見て、転がっていく木の実を視線で追いかけていた子は、先生から木の実を手渡されると自分でも転がしてみても、先生の顔を見てニコリ☆“ぼくもできたよ”と子どものうれしい気持ちが伝わる場面でした。

多くの子が部屋の中央でダンボールのレールであそぶ中、部屋の隅でカーテンに隠れてゴソゴソとあそんでいる子もいました。その子の手元を覗いてみると、そこにもたくさんの木の実が！！自分の音あそびの空間を作っていたんですね。床の上をコロコロと転がしたり、先生の真似をして自分の顔くらいの高さからポトンッと落としたりして、静かに木の実の音あそびがこっそりと展開されていました。

自分から木の実を触ることがなかった子は、先生が手のひらの中で木の実をこすり合わせて音を出し、それを耳元に近付けると笑顔がみられました。シャラシャラ・ガザガザという小さな音が心地よい様子でした。

音あそびでは素材は決まっているものの、音の出し方は自由です。子ども達が自由に素材や空間、道具を使い、オリジナルのあそび方をしたり、先生の真似をしたりと各々の楽しみ方がみられました。あそびの中にも自然と木の実の音が響く時間でした。



新春のつどい



1月7日に「新春のつどい」を行いました。「お正月あそびをみよう！やってみよう！」をねらいに凧揚げ、羽根つき、コマ回し、福笑いを職員がおこない紹介しました。特に羽根つきでは、子ども達が顔を左右に動かして見ている子や「1、2、3…」と大きな声で数を数える子もいて、10回続くと「わー！！」と歓声と拍手がおこりました。ししまいが登場すると手を叩いて笑っている子や職員に抱きつく子がいましたが、子ども達の前を通りげん担ぎをしました。その後子ども達はコマ回しや福笑いを行ないました。「一緒にやろう！」と顔を近づけてコマを覗き込んでいる子達や「まだあそびたいよー。」とお正月あそびを楽しんでいる姿がみることができました。またグループでも、コマ回しや凧揚げなどやっていきたいと思います。



アンケートについて

昨年の10月に保護者皆様よりご協力いただいたアンケートの集計結果について、報告いたします。

平成24年10月実施 利用者アンケート結果 回収率76%

事業内容・療育内容＜ソフト面＞		設備・建物遊具等＜ハード面＞	
評価4、2点（5点満点）		評価3、6点（5点満点）	
行事全般について	28件	教室・建物について	19件
職員の対応について	11件	駐車場・設備について	14件
母親教室・懇談会について	8件	プレイグラウンド・中庭等について	9件
療育について	6件	その他	
その他			

皆さまから寄せて頂いた貴重なご意見を今後の施設運営に活かしてまいります。なお、詳細に取りまとめたアンケートを25日（金）に配布致します。参加される方は、その資料を29日（火）の懇談会に持参してください。よろしくお願い致します。

		平成25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	金	ご飯 鮭ムニエル いちご	味噌汁 ごぼうサラダ 幼児牛乳	胚芽米 もやし 小松菜 玉ねぎ 大根 えのき 油揚げ 味噌 鮭 パター 小麦粉 ごぼう 人参 ハム ツナ 胡瓜 ごま マヨネーズ いちご	506 18.3 18.8 1.3
3	日	父親参観会	外食体験		
5	火	ご飯 里芋と厚揚げ煮 カステラ	味噌汁 ゆで卵 飲むヨーグルト	胚芽米 里芋 生揚げ さやいんげん 椎茸 人参 ゴマ油 白菜 ねぎ わかめ 味噌 卵 カステラ 生クリーム	550 17.1 10.5 1.5
6	水	ドライカレー ヨーグルト	野菜スープ ツナサラダ 野菜ジュース	胚芽米 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ カレー粉 コンソメ パセリ キャベツ ねぎ コーン ホウレン草 レタス トマト ベーコン ドレッシング ごま	514 17.4 11.9 2.5
7	木	食パン キッシュ バナナ きつねうどん	かぼちゃのポタージュ ツナサラダ 幼児牛乳	パン 苺ジャム 南瓜 コーン 牛乳 玉ねぎ パセリ コンソメ 卵 鶏挽肉 パプリカ パター 生クリーム 胡瓜 レタス ツナ ドレッシング バナナ	510 17.6 21.1 2.3
8	金	白玉団子	ふかし芋 ホウレン草ソテー 牛乳	うどん 油揚げ なたと ねぎ かつおだし さつま芋 ホウレン草 海老 コーン パター あんこ 白玉粉 きな粉	557 18.3 11.2 2.3
12	火	ご飯(ふりかけ) 鯖の竜田揚げ みかん	味噌汁 ゆで野菜 牛乳(+CaFe)	胚芽米 ふりかけ 鯖 生姜 でん粉 じゃが芋 ねぎ わかめ 味噌 ブロッコリー カリフラワー 人参 ごま みかん	531 17.9 15.5 1.9
13	水	ロールパン おからハンバーグ キウイフルーツ	コーンチャウダー 野菜サラダ アジミルク	パン 苺ジャム 玉ねぎ コーン マッシュルーム 人参 パセリ コンソメ 牛乳 ベーコン でん粉 豚挽き肉 ビーマン おから 脱脂粉乳 卵 パン粉 ケチャップ レタス 胡瓜 ツナ マヨネーズ キウイフルーツ	518 16.6 19.1 2
14	木	五目焼うどん パンブキンサラダ チョコチップクッキー	わかめスープ ミニトマト ラブミー	うどん 海老 いか 豚ばら肉 ビーマン パプリカ キャベツ 桜海老 花かつお わかめ 卵 コンソメ 南瓜 胡瓜 玉ねぎ コーン マヨネーズ ミニトマト 小麦粉 脱脂粉乳 パター チョコレート	549 18.9 19.8 2.4
15	金	ご飯 かに玉 Caせんべい	中華スープ ブロッコリーサラダ ジョア	胚芽米 卵 人参 かにカマボコ かに缶 椎茸 筍 玉ねぎ ケチャップ 中華だし えのき ハム 春雨 ねぎ ゴマ油 ブロッコリー 胡瓜 コーン 魚肉ソーセージ マヨネーズ ごま	532 18.3 13 1.7
18	月	ご飯(海苔) 鰯の蒲焼 ドーナツ	味噌汁 野菜の即席漬け 牛乳	胚芽米 味付け海苔 鰯 生姜 小麦粉 大根 玉ねぎ えのき 油揚げ 味噌 にら 胡瓜 人参 キャベツ 塩昆布	544 18.4 15.6 2
19	火	お別れ遠足			
20	水	チキンカレー いちご ヨーグルト	コーンスープ 野菜ソテー	胚芽米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏もも肉 コーン 脱脂粉乳 カレールウ 椎茸 ねぎ コンソメ でん粉 キャベツ グリンピース オリーブ油 いちご	554 21.3 11.8 2.5
21	木	ご飯 魚と野菜の煮付け マカロニきな粉	味噌汁 ホウレン草胡麻和え 牛乳(+CaFe)	胚芽米 白身魚 生姜 れんこん 椎茸 人参 さやえんどう 玉ねぎ 大根 油揚げ 味噌 ほうれん草 キャベツ ごま マカロニ きな粉	563 20.1 16.8 1.9
22	金	ホットドッグ フライドポテト ミルクプリン	豆乳スープ カニサラダ 牛乳	パン ボークウインナー ケチャップ 人参 ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 コーン コンソメ 豆乳 かにカマボコ かに缶 胡瓜 レタス トマト パプリカ ドレッシング	587 17.8 28.8 2.2
25	月	ご飯 白身魚ホイル焼 バナナ	豚汁 ひじきサラダ 牛乳	胚芽米 白身魚 パター しめじ エリンギ えのき キャベツ パプリカ オリーブ油 豚ばら肉 大根 椎茸 ごぼう 人参 ねぎ 豆腐 味噌 ゴマ油 胡瓜 レタス ツナ ひじき ドレッシング バナナ	522 19.2 16 1.3
26	火	食パン ボークビーンズ イチゴムース	野菜スープ ゆで卵 ゆでブロッコリー 幼児牛乳	パン 苺ジャム じゃが芋 大豆 豚ばら肉 玉ねぎ パプリカ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース キャベツ 人参 ねぎ コーン コンソメ 卵 ブロッコリー いちご 牛乳 生クリーム ゼラチン	497 16.5 21.8 2.1
27	水	チャーハン アメリカンドッグ ラブミー	味噌汁 ゆで野菜 牛乳ラブ	胚芽米 卵 焼き豚 白ねぎ 中華だし ゴマ油 豆腐 わかめ ねぎ 人参 ふ 味噌 ブロッコリー カリフラワー ごま アメリカンドッグ	519 17.7 17.2 2.1
28	木	ご飯 チキンカツ オレンジ 牛乳	けんちん汁 マッシュポテト ミニトマト キャベツ千切り	胚芽米 鶏むね肉 小麦粉 卵 パン粉 大根 椎茸 ごぼう 油揚げ 竹輪 じゃが芋 牛乳 パター キャベツ ミニトマト オレンジ	562 18.6 14 1.8
		一般的に風邪予防というと * バランスの良い食事 * うがい、手洗い * 十分な睡眠 * 部屋の換気 といったところです。			
		超簡単！ホットドリンク <材料> 100%フルーツジュース 100ml (お好みでなんでもOK) 水 100ml はちみつ 大さじ1			
		ぜひ、飲んでみてね。 あついから、気をつけてね。			
		気をつけていてもかかってしまうのが風邪。 少し疲れたなあ、風邪っぽいなあと思った時に 熱々に温めてできあがり。			