

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 70名(8月23日現在)
◇毎日通園 年長児20名 年中児24名
年少児22名 2歳児4名
◇選択通園 らいおん25名
フレンズ17名 子じか76名
◇保育所等訪問事業 68名
◇親子教室ねあらい 36名

9月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 総合防災訓練	3 利用実績確認印 (8月分)	4 音あそび (きいG)	5 アート (もも・みどり)	6	7 療育ことばの教室
8	9	10 母親教室 小児神経科相談	11 老人ホーム 訪問 (きい・みどり)	12 手づくりクラブ	13 食育	14 からだあそび教室 (個別) 療育ことばの教室
15	16 敬老の日	17	18 音あそび (みどりG)	19 職員会議	20	21 子じか からだあそび教室 (集団) 療育ことばの教室
22	23 秋分の日	24 全体懇談会 短縮日課	25	26 誕生会	27 前期終業式 後期始業式	28 運動会
29 運動会 予備日	30 きいGおひさま (~10/10) 9月利用実績報告 10月利用実績提出					

※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。

バスの添乗職員に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、職員会議の為、15:30以降、お電話に出られない場合もあります。
ご理解とご協力をお願いします。

◇総合防災訓練では、情報伝達、引き渡し訓練のご協力をよろしくお願いします。

◇プール納め：8月下旬～9月初旬に各グループにて行いますので、日程は生活記録表にてご確認ください。

◇全体懇談会：当日は短縮日課のため13:30にバスが発車しますので、時間に余裕を持ってお越しください。
5ページに詳しいお知らせがあります。

◇おひさま(きい)は9月30日(月)から始まります。詳細はグループからお知らせします。

◇老人ホーム訪問：きいグループは「第二静光園」、みどりグループは「第三静光園」に、花束を持って訪問します。

《★実習 ☆ボランティア》

★8/26～9/30 聖隷クリストファー大学 (きいグループ)

★9/9～13 東海福祉専門学校 (みどりグループ)

★9/9～30 浜松学院大学 (ももグループ)

6月末より看護師の先生が
週3回学園に来ています。

看護師 坂田佐知子先生

①今、興味があることは何ですか？

テニス、ファミリーボードミット、ビーチボール、
スパードッヂボール、絵画、韓国、
アート書道、加パ等。
書き出してみると思った以上に
色々あって自分でびっくりしました。
夏休み、家族5人で下田でアート書道初
体験♥個性あふれるTシャツができて
とても嬉しかったです。

②皆さんへ、一言メッセージ

「今を楽しむ」って、とってもありきたりのようで、けっ
こう難しい…。日々、色々なことが起こりますが、『今』に感
謝できたら素敵だな♡と思ってます。
これからよろしくお願いします。



総合防災訓練



「減災！自分で、みんなで考えよう！～大切な命を守るために～」

9月2日（月）に、総合防災訓練を行います。東日本大震災から2年半の歳月が経ちました。被災地では現在も復興作業が行われています。東日本大震災以降『常に人の予想外のことが起こりうる災害を完全に防ぐこと（防災）は不可能である、あらかじめ被害を想定した上で、被害を最小限に抑えるための準備（減災）が必要である』とメディアなどで多く取り上げられるようになりました。災害の中でどんな状況になっても、自分、家族、仲間を守り、被害を最小限に抑えるための知識と準備が求められています。

日頃からの災害に対する意識と備えが大切です。自分自身がすべきこと、できることを見直す機会・訓練になりますように、皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

当日は「警戒宣言の発令」を想定し、避難誘導、移動、炊き出し、救護、情報伝達などの訓練を全園児、職員で行います。

園児

登園後「訓練警戒宣言」が発令されると防災頭巾を着用してグラウンドへ移動します。設置された防災テントを避難場所のベースとして、仮設トイレで排泄、炊き出しご飯・レトルトカレーを食べるなど、約1時間をテントの中で過ごします。

保護者の皆さま

情報伝達、引取りの訓練に参加していただきます。各グループの理事からご家庭に電話連絡が入ります（12時頃）。内容を確認の上、慌てずに学園までお子さんを引取りに来て下さい。その際「引渡し署名簿」に署名をお願い致します。

※訓練当日、学園児の引取り後は中庭などであそぶことは控えて、速やかに降園して下さい。



使ってみよう「NTT 災害用伝言ダイヤル」

総合防災訓練の当日（9月2日）に「NTT 災害用伝言ダイヤル」のサービスを活用し、ねあらい学園の「仮想安否情報」を録音しておきます。

171-2-053-436-9318番で再生できますので確認してみてください。

また、防災の日を挟んだ前後1週間（8月30日 9時～9月5日 17時）は体験期間としてこの災害用伝言ダイヤルサービス（171）が利用できるようになっています。ご家庭でも万が一の際、有効にこのサービスが活用できるようメッセージの録音や確認などを是非、体験してみてください。

※サービスの詳細はNTT 西日本のHPにて確認できます。



ほけんだより

☆夏バテ大丈夫？☆

夏休みも終わり、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。早寝・早起きをする、朝食をしっかりとることなどを心がけ、生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。



☆最近の病気の傾向☆

先月に引き続き手足口病と、夏風邪の一種でもあるヘルパンギーナが流行しています。のどの痛みや高熱などの症状が出たら、早めの受診を心掛けてください。手洗い・うがいをしっかりと行い、対策をしましょう。



運動会

日 時 平成24年9月28日(土) 9:30~14:00

☆雨天の場合は、9月29日に延期します。

(29日も雨天の場合は、9月30日に実施します)

場 所 根洗学園グラウンド

プログラム

- | | |
|--------------|----------|
| 1. 入場行進 | ☆ 休憩(昼食) |
| 2. 開会式 | 8. 全体競技 |
| 3. 徒競走 | 9. 母親競技 |
| 4. ももグループ競技 | 10. 父親競技 |
| 5. たっく競技 | 11. 閉会式 |
| 6. きいグループ競技 | |
| 7. みどりグループ競技 | |

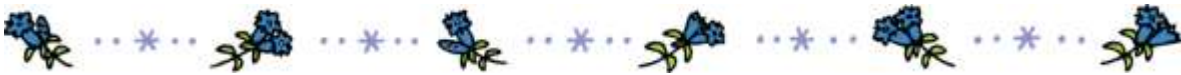


- 《その他》
- ・当日雨天延期の場合、7時頃、連絡網で電話連絡します。
 - ・当日は**9時15分**までに登園してください。
 - ・お昼をはさみます。お弁当、お茶などの飲み物は各自ご持参ください。
 - ・保護者の方も、動きやすい服装でお越しください。
 - ・雨天により、9月29日(日)に実施した場合、翌日の9月30日(月)は振替休日となります。

《駐車場について》

- ★ ももG・きいG・たっくは、学園の駐車場、みどりGは、学園南側川沿いの施設「工房めい」の前に停めていただく予定です。詳細は後日配布するプログラムをご確認ください。変更があった場合、別途案内を配布致しますので、その場合はご協力お願いします。
- ★ 駐車場内を移動する際は、必ずお子さんと手をつなぎ、安全に十分注意して下さい。また、園児の安全のため、学園出入口の鍵は必ず閉めて下さい。ご協力をお願いします。

当日は、ご家族の皆さまおそろいでお越しください。あたたかな声援をよろしくお願いします。



永年勤続職員の紹介

社会福祉法人ひかりの園の永年勤続職員として、根洗学園から京極浜子先生、菊地一浩先生の2名が表彰されました。



永年勤続表彰をいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。頭の中に、在園児を含め、たくさんの卒園児の笑顔が浮かんできました。先日、もう23歳になったよという学園を卒園された子のお母さんに会いました。卒園生に出会えたり、話が聞けることが楽しみでもあり私の働きがいにもなっています。これからもたくさんの卒園生、関わった方々に出会えるのを楽しみに頑張っていきたいと思います。ありがとうございました。

この度、永年勤続表彰をいただきましたことに、感謝申し上げます。ねあらい学園の勤務では、常に利用者皆様方から教えていただくことの繰り返しでした。素朴で、非常にユニークな発想を展開しながらも着実に生きる力を身につけていくお子さん達、ひたむきに子育てに取り組む親御さんの姿勢、皆様方の人間味あふれる姿をダイレクトに感じられることが仕事冥利に尽きます。今後もよろしくお願い致します。



母親教室



日 時	9月10日（火） 10:10~14:20
場 所	集会室（ぱんだ）
目 標	お話し会を通して育成会について学ぼう
日 程	10:10~ はじめの会「手あそび、ちょこっといい話、ワンポイントレッスン」 10:30~ お母さんのお話（4名） 11:00~ 育成会の話 講師：小出隆司会長 11:50~ 質疑応答 12:00~ ランチタイム 13:00~ 職員の話 13:15~ 運動会の練習 14:10~ 感想用紙の記入 14:20 終了

動きやすい服装で
お越しください☆



持ち物 ・お弁当、筆記用具、手あそび集

お知らせ ・ランチタイムに工房めいさんによるパン販売があります。ご利用される方はどうぞ☆

その他 ・出欠、登園方法を8月30日（金）までに生活記録表にてお知らせください。

※駐車場、使用教室の調整のため、必ず出欠の連絡をして頂くようお願いいたします。

・兄弟の託児を午前のみ行ないます。希望される方は8月30日（金）までにお知らせ下さい。

持ち物：託児代200円、子どもの名札、お気に入りのおもちゃ、子どもの飲み物

・疑問点などありましたら、グループ担任にお尋ねください。

7月の母親教室の感想

- ・特別支援学校の生活がスライドで見せてもらい分かりやすかったです。小学校に入るからと気負わなくてもいいことがわかって気持ちが楽になりました。
- ・これから先の事を知ることとても安心できました。一人ひとりに合った個別の支援があることはありがたいです。
- ・毎回お母さんの話しがとても心に残り、子育てもひとりきりではないことを実感させていただいています。



発達支援広場



親子教室ねあらい

1歳～就園前

日 程：3、4、6、10、11、13、17、
18、20、24、25、27日

ねらい：着席できる、

名前を呼ばれて返事ができる

活 動：プール、新聞あそび、面談日、お話し会

たんぽぽ広場

1歳～就園前

日 程：5、12、19日

ねらい：友達と楽しくあそぼう

スタッフとお話ししよう

活 動：運動あそび、音楽あそび、
お話し会（月1回）

全体懇談会について

テーマ：「療育について～ご家庭と学園、共通の思いを抱きお子さんと向かい合おう～」

バス車内の過ごし方から着替え、排泄、食事等の生活面、朝の会、散歩、おやつ作りなどの活動をテーマに懇談を考えています。日頃、疑問に思っていること、またご意見などがありましたら、この機会に皆さんでお話しましょう。また、療育の事に限らず「このようなテーマをとりあげてほしい」等のご要望がありましたら、ぜひお知らせ下さい。

日 時 9月24日（火） 13：40～15：10

場 所 集会室（パンダの部屋）等

内 容 学園長あいさつ

グループに分かれて懇談会（5～6グループ）

集会室に集合、グループ懇談内容発表

その他 当日は短縮日課です。バス保育を利用される方は9月13日（金）までにお申し出ください。また、不明な点は担任まで連絡・確認をお願い致します



プール開放利用状況

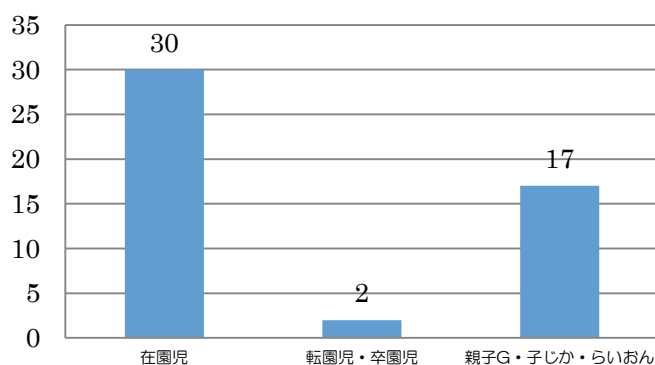


夏休み期間中、学園にてプール開放を行いました。

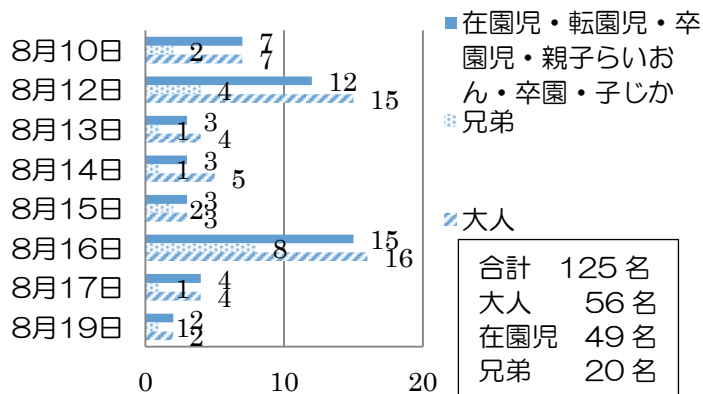
今年度は昨年度より3家族多い49家族のみなさんがプールを利用しました。

夏休み期間中、晴れの日が続き例年並みの参加がありました。プール開放では夏休み中のあそびの場の一つとして行いました。今年も、在園児、親子グループや子じかグループ、らいおんグループの方があそびに来てくれました。来年度のプール開放も是非利用して下さい。

グループ別利用統計（家族）



利用者数（人）



剪定ボランティア



8月17日（土）に、浜松緑地造園組合植木剪定ボランティアさんが、学園出入口・中庭・グラウンドの植木を剪定してくださいました。卒園児のお父さんを中心に16名の方が、炎天下の中、約2時間作業をしてくださり、学園内の植木はすっきりと姿を整えられました。

猛暑の中、ご協力して下さったボランティアの皆様、本当にありがとうございました。



はじめの会

きいグループ 22 家族、総勢56名、初夏の日差しが差し込むパンダの部屋で、はじめの会を行いました。

まずは、一日の予定の紙芝居。お買い物の予定カードの時は、お母さんと一緒に「お買い物、みんなでいこうね」「手をつないで歩こうね」とお約束している親子の様子が見られました。

その後は、目標発表！家族と一緒にみんなの前に出る子ども達はにこにこ嬉しそう。少し緊張気味のお父さん・お母さんも、笑顔の我が子を見て安心したようで、目標を発表しきいグループ親子合宿がスタートしました。

買 い 物



くじ引きで別れた3グループで夕食の材料や、おやつ等を買いに、杏林堂・マックスバリュウ・ベル21に分かれて学園バスで向かいました。

お店に着くと、買う物が描かれた絵カードを元に、お店の中を探索しました。いつも買っている物が買えなかったり、ゲームセンターが目につき泣けてしまう子もいましたが、カゴと絵カードを励みに買い物できました。レジでの支払いを子ども達が رفتり、お店の人に「ありがとう」と伝えたりと、日頃のお母さんさながら？の買い物できていました。



年中親子合宿 7月20、21日



夕 食 作 り・夕 食

夕食作りは、みんなの買ってきたじゃがいも、人参、玉ねぎの皮むくことから始まりました。お母さんに人参をおさえてもらってピーラーを動かす子、お母さんと一緒にピーラーを動かす子いろいろな様子がありました。子ども達の姿を見ながら「家でもまたやってもらおう。」「結構上手でびっくりした。」等お話をしているお母さんもいました。玉ねぎの皮むきは、いつも家でやっているようで一人で黙々とむいている子もいました。『子どもと一緒にやれること・楽しめること』の一つとして家に帰っても是非やってみてくださいね。

夕食は年中親子合宿お馴染みの流しそうめん。子どもだけでなく、「生まれて初めての経験」と感動するお母さんがいました。一本の竹の両サイドを親子で囲み「そうめんがきたよ。」「上手、上手」とみんなで声を掛け合っていました。



就 寝

友達と一緒に寝ることをねらいにパンダの部屋で就寝をしました。初めてお父さん、お母さんと離れて寝る子が多く、お母さんからは「一人で寝れるかな…」と心配の声もありました。環境の変化でなかなか寝付けない子もいましたが、職員が背中をトントンとたたいてあげたり、絵本を読んだりすることでお母さんと離れても寝付くことができました。みんなのかわいらしい寝顔をたくさん見ることができました♪



夕 べ の 集 い

太陽も沈んで空が薄暗くなった頃、中庭で夕べのつどいを行いました。今回のお楽しみは二つ。造形で作ったペンダントを昨年度過ごした年少の部屋に探しに行くことと、花火をする・見る。真っ暗な部屋に入るのが怖かった子も、お母さんやお父さんと手をギュッとつなぐことで安心して入れてペンダントを見つけることができました。「がんばったね」と首にかけてもらって中庭に戻ってくると、得意気に職員に向かって「あったよ」と見せてくれる子もいました。

そして花火。手持ち花火では腰が引けて持つのを嫌がっていた子が、お父さん達が頑張ってくれた噴出・打ち上げ花火を「おおー」と歓声を上げて見ていたのが印象的でした。



終わりの会

親子で頑張った合宿！終わりの会では1泊2日を終え、色々な経験をして少しくましくなった子ども達やお父さんお母さんの顔が見られました。一言感想では、家庭では見ることのない子どもの姿に感動したこと、家でも一緒にカレーを作りたいと思ったと嬉しいことばを聞くことができ、職員も胸が熱くなりました。がんばりカードは、きいグループでの思い出として大切にしてください。



買い物さんぽ

合宿最初のプログラムは買い物さんぽです。合宿の一週間前に「静光園入口」のバス停まで散歩をした時から、子ども達は遠鉄バスに乗ることを楽しみにしており「8月8日に遠鉄バス乗る〜」「バスに乗ってお買い物行くまであと何日?」と何度も職員に聞いていました。

合宿当日、バス停で待っているときは、それぞれのグループが買うものの写真を見ながら「スイカ!」「キャベツは2個!」等とお買い物のシュミレーションをしていました。ベル21に着くと早速それぞれのグループに分かれ買い物スタートです。「野菜売り場はこっちだよ」と職員が言い、歩いていると「あ、あった!」とお目当ての野菜を見つけ、まっしぐらにかけ寄って行きました。カゴを持ちたくて友達と取り合いになる子もいましたが、「一緒に持ってね」とカゴの持ち手をそれぞれの手に持たせると一人の子が「なんかでんしゃみたいだね」と言い、二人で仲良く持つ姿も見られました。買ったものはエコバックに入れて大事に持ち帰りました。

ボディペイント & すいか割り

足や手に絵の具をつけ、グラウンドに広がった模造紙の上を走り足型をつけてあそんだり、先生の背中に手形をつけに来る子や、子ども達同士で互いに絵の具をつける子、自分の顔に自分で絵の具をつけ「先生見て〜」と言っているかのように自慢げに先生の方を見てくる子もいました。子ども達、1人1人がのびのびと楽しみながら活動を行っている様子が見られ絵の具の感触が苦手な子も筆を使って模造紙に絵をかくたり、職員の「一回だけつけてみよう」の声掛けで一回だけつける事ができるなど活動参加ができました。

スイカ割りでは2名ずつ前に出てきて3種類ある棒の中から子供達が好きな棒を1つ選びスイカ割りをしました。優しくスイカをトントンと叩く子や「俺が割ってやる!」と言い、棒を大きく振りかぶりスイカをわろうとする子がいました。スイカが割れると身を乗り出して見る子や「早く食べたいよ」と言わんばかりの表情で見る子もいました。割れたすいかを何回もおかわりに来る子や緑色の皮の部分ギリギリまで食べる子もいてそれぞれがすいか割りを楽しみました。

就寝

20:30歯ブラシを終え、皆自分の寝る布団を決めて横になりました。中にはふとん敷きの時から“僕の寝床はここ!”と決めていたようで、自分の敷いた布団に横になっている子もいました。好きなお友達をトントンとしてあげる子、横になる職員の上に寝転がり眠る子・・・

早い子は20:45、暗くなったことに嬉しくなりなかなか寝付けられない子も耳元で歌を歌ったり、しばらく抱っこをしていることでだんだん力が抜けていき、23:30には全員が就寝しました。多くの子が朝までぐっすり眠り、疲れを取ることができました。親御さんからは、心配なことナンバー1の就寝でしたが、家庭で寝るときに使っているおやすみアイテムを、一人も使わずに寝られたことは、親御さんへの大きなおみやげとなりました!

夕食作り

今年の夕飯のメニューは、バーベキューとやきそばです。みんなが買ってきてくれたピーマン・にんじん・たまねぎ等を使って夕食作りスタート。「みてみて、こんなにきれいに皮をむいたよ!」「上手に切れたよ!」と職員にできた物を見せたり、手元をしっかりと見て一枚ずついいいにたまねぎの皮をむく子や職員と一緒に包丁を持って恐る恐る切る子がいました。切り終わったものを串にさし、完成!

夕食は、みんなで一緒に中庭でゴザをひいて食べました。自分でお皿を持ち、「やきそばちょうだい」「ありがとう」と自分たちで作ったバーベキューとやきそばを取りに行くことができました。みんなで協力して作った夕飯を、外で食べるのは格別!おいしく食べることができました。

夕べのつどい

「おばけいる〜?」と、暗くなった中庭に出ることを少し怖がりながら外に出る子もいる中、夕べのつどいがスタートしました。手筒花火の見本を見るときは「うわあ〜!」と歓声をあげる子も、いざ名前を呼ばれると少し腰が引けつつも前へ出て行きました。一人づつ、手筒花火を持ってきれいな花火を咲かせます。自分の持つ花火から火花が散る様子をよくよく見る子、びっくりして顔を背けた後固めをつむったままゆっくり見る子、少し泣けても手にはぎゅっと力を込めている子、様々です。最初は「やりたくない!」と怖がっていた子もお友達が立派に手筒花火を持ち、皆から拍手をもらう姿を見て、最後にはチャレンジをすることができました。

海水浴

遊覧船を降り、海水浴場まで10分弱の道程を、職員やお友達と手をつないで歩きました。海に着くとブルーシートにプールバッグをおき、準備体操をしいよいよ海に。

プールでも少し怖くて入るのをためらう子は、職員が抱っこをしても泣けました。プールでは平気で潜ったり水しぶきを上げる子も、深く限りなく広がる海では怖くて泣けました。でも、少しずつ海に近付き、ゆっくり時間をかけて入ることで、職員に抱っこされながらも全員が海に入ることができました。中には、怖くて泣きながらも頑張って浮き輪につかまる子の姿もありました。楽しかった子、怖かった子、思いはそれぞれですが、全員が行きのバスよりも少し黒く日焼けをして、帰りのバスに乗りました。

平成 25年		9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
2	月	防災訓練	 レトルトカレー レトルトごはん		
3	火	スパゲッティミートソース フライドポテト Caせんべい	コーンスープ チーズサラダ 野菜ジュース	スパゲッティ 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ トマト ウスターソース ハヤシルウ オリーブ油 コーン 椎茸 卵 ねぎ コンソメ でん粉 キャベツ 胡瓜 パセリ チーズ ドレッシング フライドポテト	614 16.2 22.5 2.4
4	水	食パン 鶏の唐揚げ ミックスフルーツ	豆乳スープ スパゲッティサラダ 幼児牛乳	パン 苺ジャム 人参 ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 コーン コンソメ 鶏もも肉 生姜 でん粉 スパゲッティ 胡瓜 ロースハム マヨネーズ バイン 桃 キウイフルーツ	584 18.1 24.5 2
5	木	ご飯 きゃべつメンチカツ ぶどう	卵スープ ホウレン草サラダ 牛乳	胚芽米 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 脱脂粉乳 卵 パン粉 小麦粉 ケチャップ ベーコン かぶ パセリ コンソメ ホウレン草 レタス トマト ごま ドレッシング ぶどう	592 18.6 21.8 1.6
6	金	ご飯(きな粉ふりかけ) 豚の生姜焼き アイスクリーム	わかめスープ 千種和え 牛乳ラブ	胚芽米 きな粉 ごま 青海苔 わかめ 卵 コンソメ 豚ロース肉 生姜 にんにく ホウレン草 もやし ロースハム 胡瓜	513 18.7 16.6 1.6
9	月	大豆ときのコカレー ウエハース	中華スープ ツナサラダ ラブミー	胚芽米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚ばら肉 大豆 さやいんげん マッシュルーム 脱脂粉乳 カレールウ 椎茸 えのき ロースハム 卵 ねぎ ゴマ油 パプリカ 胡瓜 レタス ツナ ドレッシング	599 15.6 18.1 2.2
10	火	ご飯 エビフライ プリン	味噌汁 五目きんぴら 牛乳ラブ	胚芽米 海老 卵 小麦粉 パン粉 ケチャップ ウスターソース ごぼう 人参 ビーマン さつま揚げ ごま ゴマ油	558 20.9 16.2 1.7
11	水	さつま芋ご飯 さんまの塩焼き ういろ	けんちん汁 ハムサラダ 牛乳	胚芽米 さつま芋 大根 椎茸 ごぼう 油揚げ ちくわ さんま ロースハム キャベツ レタス コーン ごま ドレッシング 小麦粉 でん粉 上新粉	603 19.6 22.6 1.7
12	木	食パン 鶏肉のマーマレード煮 なし	コーンチャウダー スパゲッティサラダ アシドミルク	パン 苺ジャム 玉ねぎ コーン マッシュルーム 人参 パセリ 牛乳 コンソメ でん粉 ベーコン 鶏もも肉 マーマレード スパゲッティ 胡瓜 ロースハム レタス マヨネーズ なし	538 17.3 19.1 2.1
13	金	おにぎり 厚焼き玉子 ぎょうざ フライドポテト ラブミー	ホウレン草胡麻和え ウインナーソーサー ミニゼリー	胚芽米 ふりかけ 海苔 卵 人参 ツナ 玉ねぎ ホウレン草 キャベツ ごま ウインナー フライドポテト ぎょうざ	603 18.5 24.1 1.3
17	火	ロールパン 冷しゃぶサラダ プリン	クリームシチュー 幼児牛乳	パン 苺ジャム 鶏むね肉 玉ねぎ 人参 ホウレン草 しめじ 脱脂粉乳 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 豚ばら肉 生姜 キャベツ パプリカ 胡瓜 ドレッシング ごま	499 19.1 24.3 1.6
18	水	肉味噌丼 パンブキンサラダ ぶどう	清汁 ミニトマト 牛乳	胚芽米 豚挽き肉 人参 椎茸 たけのこ ごぼう ねぎ 味噌 でん粉 さやいんげん 卵 豆腐 ホウレン草 南瓜 胡瓜 コーン 玉ねぎ マヨネーズ ミニトマト ぶどう	562 20.1 18.3 1.6
19	木	ご飯(きな粉ふりかけ) 魚のカレー揚げ Caせんべい	おでん ホウレン草サラダ 牛乳	胚芽米 きな粉 ごま 青海苔 大根 人参 ちくわ こんにゃく 昆布 うずら卵 白身魚 カレー粉 でん粉 ホウレン草 レタス ベーコン ドレッシング コーン ごま トマト	598 21.4 22 2.1
20	金	にゅうめん 野菜かき揚げ キャロット蒸パン	粉ふきいも アシドミルク	そうめん 玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん 卵 油揚げ しめじ かにかまぼこ 小麦粉 じゃが芋 パセリ 人参ジュース バター	505 13.4 10.9 2.5
24	火	ご飯 さんま蒲焼 ぶどう	なめこ汁 切干大根と胡瓜の胡麻和え 牛乳	胚芽米 さんま 生姜 でん粉 切干大根 胡瓜 人参 ごま 豆腐 わかめ ねぎ 味噌 ふ なめこ ぶどう	541 16.8 17.5 1.6
25	水	ご飯 酢鶏 ヨーグルト	カニかまスープ ポテトサラダ 野菜ジュース	胚芽米 豆腐 貝われ大根 大根 鶏もも肉 しょうが でん粉 玉ねぎ ビーマン 人参 椎茸 ケチャップ じゃが芋 ロースハム コーン 胡瓜 卵 マヨネーズ	553 19.7 14.2 1.5
26	木	ご飯 おからハンバーグ プリンアラモード	味噌汁 シーフードサラダ 牛乳	胚芽米 豚挽き肉 人参 ビーマン おから 脱脂粉乳 卵 パン粉 ケチャップ 大根 玉ねぎ えのき 油揚げ にら 味噌 パプリカ 胡瓜 レタス かにかまぼこ 海老 いか ドレッシング プリン 生クリーム さくらんぼ チョコ	585 23.3 18.8 1.8
27	金	ピザトースト ささみと大豆サラダ にんじんゼリー	コンソメスープ ミニトマト ラブミー	パン 玉ねぎ ベーコン チーズ ビーマン ケチャップ ツナ 人参 コーン ロースハム じゃが芋 パセリ コンソメ 大豆 トマト 胡瓜 鶏ささ身 ごま マヨネーズ ミニトマト オレンジジュース 寒天 人参 生クリーム	510 21.7 20.6 2.5
30	月	そぼろご飯 ホウレン草ソーサー ビスコ	味噌汁 ふかし芋 ジョア	胚芽米 卵 鶏挽肉 もやし 小松菜 大根 玉ねぎ えのき 油揚げ 味噌 ホウレン草 海老 コーン バター さつま芋	506 20.7 10.2 1.6

骨を丈夫にしよう!

カルシウムのはなし

カルシウムは私たちの体内に最も多く含まれるミネラルです。
体重の1〜2%ほどあり、そのうち99%はみなさんもよく知っているよう
に、骨や歯をつくっています。残りの1%は血液や筋肉、神経の中に溶け込
んでいます。

**カルシウムを多く含む食品を食べて、
骨や歯を強くして、元気な体を作ろう!**

食品	カルシウム含有量 (mg)
牛乳 (200ml)	227mg
プレーンヨーグルト (100g)	120mg
プロセスチーズ (25g)	158mg
木綿豆腐 (1/3丁)	120mg
ごま (大さじ1)	108mg
かぶの葉 (50g)	125mg
水菜 (50g)	105mg
小松菜 (50g)	85mg
切り干し大根 (15g)	81mg
乾燥ひじき (5g)	70mg
寒干し (5粒・10g)	220mg
ウナギかば焼き (85g)	98mg
シシヤモ (3尾・45g)	149mg
サクラエビ (10g)	150mg