

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

学園だより

在籍児 71名(10月28日現在)

◇毎日通園 年長児20名 年中児24名
年少児23名 2歳児4名

◇選択通園 らいおん26名

フレンズ17名 子じか79名

◇親子教室ねあらい 49名

11月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 からだあそび教室 (個別)
3 文化の日	4 振替休日	5 音あそび (みどり) 10月実績確認印	6 歯科検診	7 避難訓練	8	9 青空クラブ 療育ことばの教室
10	11 三方原幼 来園交流	12 母親教室 小児神経科相談	13 七五三	14 手作りクラブ アート (もも・きい)	15 食育	16 子じか からだあそび教室 (集団)
17	18 全体集合写真	19 みかん狩り	20 音あそび (もも)	21 職員会議☎	22	23 勤労感謝の日 療育ことばの教室
24	25 スキップ (もも)	26 スキップ (きい) きい懇談会	27 スキップ (みどり)	28 誕生会	29 11月利用実績表提出 12月利用予定表提出	30

◎年中懇談会：26日(火)13:00より、きいグループの親御さんを対象に集会室(ぱんだの部屋)で行います。お子さんは通常日課です。

◎七五三：年中児24名、2歳児4名 今年5歳、3歳になる友達をみんなでお祝いします。年長さんがアトラクションを披露してくれます。

◎みかん狩り：19日(火)は浜松ライオンズクラブさんからのご招待で、倉田園へみかん狩りに出かけます。バスが学園に到着後、着替えをせずにそのまま現地へ向かいますので、汚れてもいい服で登園させてください。

※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。

※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。

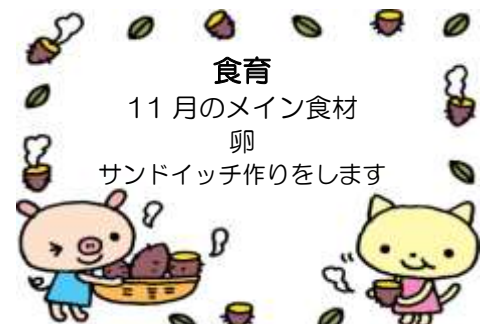
バスの添乗職員に忘れずに提出して下さい。

※11月中旬より駐車場南西の一角に浄化槽を新設する工事が始まります。安全には充分留意するようとりすすめてまいります。詳細は後日(業者より工程表が届き次第)お知らせを発行いたします。

《☆実習 ★ボランティア》

☆10/10~12/19 毎週木曜日 13時~17時 聖隷クリストファー大学 インターンシップ実習
(もも 4名・きい 2名・みどり 1名)

★11/9 青空クラブボランティア 21名



☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆

母親教室

- 日 時 11月12日(火) 10:10~14:20
- 場 所 集会室(ぱんだ)
- 目 標 OBのお母さんのお話を聞いて、今後の参考にしよう。
フォトフレーム作りを通して楽しく交流する場にしよう。
- 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(遊具であそぼう)」
- 10:45~ お母さんのお話(4名)
- 11:15~ OBのお母さんのお話
転園経験のあるお子さんがいるお母さん
特別支援学校に進学したお子さんがいるお母さん
- 11:50~ 質疑応答
- 12:00~ ランチタイム
- 13:00~ 職員の話
- 13:15~ お楽しみ「フォトフレーム作り」
- 13:45~ きらきら発表会の練習
- 14:20~ 感想用紙の記入
- 14:25 終了

- 持ち物 ・ フォトフレーム作りで使用する飾り(ボタン・フェルトなどの手芸用品・ビーズ・マスキングテープ等)はさみ、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11月1日(金)までに生活記録表にてお知らせください。
- ※フォトフレームの材料の手配をしますので、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(10:10~12:00)行ないます。
希望される方は11月1日(金)までにお子さんのお名前、年齢をお知らせ下さい。
- 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



10月の母親教室の感想

- ・ お母さんのお話で兄弟にどう話すか悩んで話したことがあるお母さん、うちも下の子がいるのでどう話すか悩んでいるお母さんのお話をじっときいていました。
- ・ 先生方もご苦労されていて頭が下がります。できない事でも(えんぴつを持つ、名前をなぞる)やってみようと思いました。「子どもの可能性を信じて」ということばを忘れずにいたいです。
- ・ 「レッテルを張らない」「この子はこうだから…と勝手に想像しない」こと、一番記憶に残り、心に響きました。
- ・ 子どもは天からの授かりもの、可能性は無限大、ということに心動かされました。



インフルエンザ予防接種はもうお済みですか？

秋がだんだん深まる中、毎日元気に学園に通う子ども達。春から比べたらずいぶん大きくなりました。しかし、これからの季節は風邪やインフルエンザには要注意です。

インフルエンザの予防には、ワクチン接種が効果的です。予防接種したのにインフルエンザに罹ったから効果はあるの？等言われますが、かからないためにではなく、脳症や髄膜炎などの重篤化を起こさないために予防接種は必要です。

免疫の少ない子ども達は、2回の接種が必要です。1回目打ち、1ヶ月間隔をあげ、2回目を打ちます。ワクチン効果を発揮するのに2週間かかります。ワクチン効果は、5か月間持続しますので流行する12月～3月にあわせて、12月第1週までに2回目の接種を終了することが理想的です。1回の接種にかかる費用は病院によって異なりますが、¥3,000程度です。

そして、集団生活上、自分を守るだけでなくお友達を守る意味でも予防接種の効果は大きいと思います。しかし、卵アレルギー等で受けられない事もありますので、かかりつけのお医者さんと相談して計画をお願いします。



<最近の病気の傾向>

秋風が吹きはじめ、体調を崩したり、風邪をひいたりする子が増えています。咳が出る、鼻水がとまらない、発熱しているなどの症状がでた際には、無理して登園せず、早めの受診をお願いします。そして、元気いっぴいな状態で集団生活を満喫しましょう♪

気温が下がり、乾燥しやすい時期になりました。学園では、お部屋に加湿器を設置して湿度を保つよう心掛けています。ご家庭でも、手洗いうがいの徹底とお部屋の湿度調整を行なって下さい。また、咳などの症状が見られる場合は、マスクの着用をお願いします。



青空クッキング

今年度第2回目の青空クッキングクラブは、ホクホク焼きいも作りを行います。焼きいもを焼いている間は「秋を探しに行こう！」という事で墓地公園まで散歩に出掛けたいと思います。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11月9日(土) 9:30～11:30

場所 学園中庭、教室、墓地公園

持ち物 アルミホイル(おイモを巻く時に使う物)、軍手、お皿、スプーン・フォーク
飲み物、帽子、ゴミ袋、着替え等、その他必要と思われるもの



はっぴーどうが

もも

ピンクや緑や黄色のTシャツにお揃いのピンクの帽子を被り入場門のベンチで始まりを待つ、ももグループの子ども達。お母さんと離れて泣いている子の顔を心配そうにのぞく友達や「パパ」とニコニコしながら教えてくれる子がいました。入場行進では、毎日バスから玄関までや部屋の移動、散歩で練習してきた手つなぎを披露。お母さんを見つけて一度足を止める子がいましたが、友達と手を繋いで最後まで歩くことができました。



グループ競技では、高這いやボールで箱を倒す等前期の運動あそびや自由あそびの中で出来るようになったことを発表しました。運動会の雰囲気や家族や多くの人が見ている中で泣きながらもやりきる子、お母さんの所へ行きたい気持ちを抑えて1か所だけは頑張れる等今の子ども達が出来る力を発揮することができ、運動会を通していつもと違う雰囲気の中でやりきる姿や頑張る姿を見て子ども達がひとまわり大きく見えました。後期は、子ども達が「一緒にやろう」と友達を誘ったり、友達のお手伝いをする、友達に手伝ってもらふ経験を積んでいきたいです。

きい

昨年度は直線だった徒競走。今年はコーナーもあり、距離も長くなりました。練習では「よい、ピー！」の笛の合図で走り出したものの、コーナーを曲がれずコースアウトする子が続出で、まるで先生と追いかっこをしているようでした。先生がカーブを曲がってゴールする見本を見せることでコーナーを曲がれる子が増えてきました。そして、子どもと一緒に並んで走る職員と前の方から名前を呼びかけながら走る職員がいることで、本番ではたくさんの声援の後押しもあって全員がゴールテープをくぐり抜けることができました。



グループ競技では“できるようになったことを発表する”というねらいのもと、『富士登山～頂上目指してホップ・ステップ・ジャンプ～』をテーマに行いました。赤・青・緑・黄色のバンダナを巻いて登山家に扮した子ども達が準備隊、救急隊、登山隊の3グループに分けられました。まずは準備隊がパネル合わせで、地面に散らばった大きなパネルを持ち上げて「この絵はどこかな」とキョロキョロ。当初は見つけるのに時間がかかっていた子も、練習を積み重ねるごとにスピードアップ。救急隊となった三輪車グループも、「だいじょうぶですか～」とみんなで声をかけ合い、三輪車の荷台にお友達や先生をのせて三輪車をこぐ子と押す子が力を合わせました。最後の登山隊グループは、平均台や巧技台、不安定なはしごや脚立の上に登ってポーズを決め、最後は全員が協力して「おめでとう!!」と言いながら『祝世界遺産*』のボードを掲げました。園長先生にメダルをかけてもらい、そのメダルを手でテントで待つお母さんやお父さんの所に自慢げに走っていく子ども達の後ろ姿に成長を感じた今年の運動会でした。



みどり

みどりグループの入場行進では、友達同士で手をつないで堂々と歩く姿をご覧いただけただけでしょうか。気温も高く、大好きなご家族もすぐそばにいて、すぐに駆けつけていきたい気持ちを抑えみんなでペースを合わせ入場できたことは、年少児から積み重ねた力を発揮出来た、さすが年長さん！と思える姿でした。職員とではなくしっかりと友達と手をつないでトラックに沿って歩く子、気持ちが崩れても「ここだけは頑張ろう」とポイントを決め頑張れる子、足を止めることなく応援して下さる方にニコニコと笑顔で応える子等、一人ひとりの頑張りが表れていました。



グループ競技では、球児に扮した子ども達が一人ひとりバットを持ってボールを打つ場面がありました。バットを持つ、ボールを狙ってバットを振る、打ったら走るといったねらいの元「かっとなせー！」の応援に応えるようにヒットを飛ばしました。ベンチで待っている子は「かっとなせー！」と職員と一緒に声をだしたり、手を叩いて応援していました。また、「次は誰が呼ばれるんだろう？自分かな？」と名前が呼ばれるまで座って待つことが出来ました。たくさんの応援の方がいる中で堂々と競技する姿はとてもたくましく感じられました。

あたたかいご声援、ありがとうございました。





後期の目標



《もも》

入園当初、お母さんと別れて泣いていた子、お部屋に入ることが難しかった子達も、学園生活に慣れ、お友達に自ら手をつなぎに行く姿や先生が机を運んでいるとお手伝いをしてくれる姿、先生の顔を見てにっこりと笑う姿などがみられるようになり、家族以外の人との関わりを楽しんでいます。

後期は以下のことを目標に、子ども達が身のまわりのことを自分でできる力、集団の中で生活する力を伸ばしていきます。

＜自分でできることを増やす。＞

子ども達が少しがんばるとできることを目標にし、“できた”という経験を積み重ねていくことを大切にします。

＜お友達と一緒に活動する。＞

後期は散歩に出かける機会が増えます。お友達と手をつないで一緒に歩くことで、周りを見てペースを合わせて歩きます。また、あそびの中でも「かして」「どうぞ」とお友達と物の貸し借りなどを通してお友達とのやり取りを重ねていきます。

＜当番活動をする。＞

みんなのお茶を入れたり、給食のあいさつをするなどの当番活動をおこないます。自分の役割を意識すること、また、みんなに「お当番ありがとう」と声をかけられることで達成感や自信につなげていきます。

後期もたくさん食べて、たくさんあそんで、『笑顔いっぱい、しあわせ親子時間』を過ごしていきましょう！！

《きい》

今年度のきいグループのテーマは、『じっくり見つめて しっかりほめる ～自信をつけてホップステップジャンプ！』です。年中さんは、『目に見えない部分』＝『内面の育ち』がある時期ということはお伝えしましたが、じっくり見つめる事ができていますか？子どもの「こうやりたい、こうしたい」気持ちと、大人の「こうなってほしい」気持ちのすれ違いがあると『困ったこと』として現れることがあります。子どもの気持ちに寄り添いながら、もしくは、子どもにもお父さん、お母さんにつきあってもらいながら、お互いペースを合わせる経験をどんどん積み重ねていきましょう。もちろん、最後は、「できたね」「偉かったね」等ほめ言葉で終われるといいと思います。一つひとつの経験が親子の成長につながっていくと思います。

運動会が終わり、子ども達は今まで以上に、人との関わりがじっくりできる日々が増えました。前期、運動あそびでは、平均台を渡る・ジャンプができる等、個別の力を定着させるようなプログラムを組み、運動会では、子ども達の成長を確認していただけたかと思います。後期に向けて、二人で棒を持ってペースを合わせながら平均台を渡る・「せーの！」でジャンプする等、個々から集団へとプログラムを変化させていきたいと考えています。

《みどり》

朝登園すると職員の顔をしっかりと見て「先生、おはよう！」と明るい子ども達からの挨拶がたくさん聞かれています。手を引いてやりたいことを伝える姿。できなくて、悔しくて、それでもお友達に向かっていき自分の気持ちを伝えようとする姿。見通しを持ち、自分から苦手な野菜を口に入れる姿。子どもたちの「自分の気持ち」と「周りの友達」と「今、やるべきこと」が気持ちの中で整理され、子どもたち自らのアクションに繋がっていることを感じています。例えば給食、苦手なものがある子もデザートの前やおかわりの前になると、苦手なものをひとすくいし、まずは匂いを嗅いで、顔をしかめながらも自分から口に運ぶ姿が多くテーブルで見られます。「嫌い、食べたくない」「けど、今は頑張る時なんだ！」「お友達も頑張っているんだ！」「1回だけだぞ！」そんな子ども達の心の声が聞こえてくるような表情の変化を見せてくれます。自分からのチャレンジが増え、その度に教室中は大拍手です。そんな友達の姿を見て、また別の子が「僕も！」「私も！」と自分からチャレンジ。どんどん拍手は大きくなっていきます。

いよいよ後期。いつでも、どこでも、誰とでも出来る力、相手に伝わった経験を通して人に伝わる伝え方を身につけていきたいと考えています。相手の顔を見ること、相手の肩をたたいて伝えること、相手の気持ちを考えること等のやりとりの方法を経験していきます。

前期終業式・後期始業式

前期終業式では、雨の日も風の日も晴れの日も、1日も休まず登園した子ども達に皆勤賞と、園児全員にがんばりカードの授与を行いました。

皆勤賞はみどりグループ3名、きいグループ4名、ももグループ2名の子ども達が、園長先生の前に格好良くおつけをして立ち、賞状を受け取りました。どの子どももみんなニコニコで、とても誇らしげな顔に見えました。半年間休まず登園できたことは、本当に素晴らしいことです。

がんばりカードは、各グループから子ども2名ずつが前に出て、みんなを代表してカードを受け取りました。カードには、スプーンが上手に持てるようになったことや一人でお着替えできるようになったことなど、前期でできるようになったことが書かれていました。皆勤賞の子たちと同じように頑張ったみんなに、たくさんの拍手が贈られました。



後期始業式では、後期の行事の中から10月（遠足）・12月（クリスマス）・1月（正月）の紹介をしました。暦より一足早くサンタクロースに会えた子どもたちはとても嬉しそうに笑顔で見っていました。子どもたちにとってはどの行事も楽しみなもの、子どもたちの期待に応え、笑顔がさらにたくさんになるよう、後期もたくさん楽しい企画をして、子どもたちの笑顔がいっぱいの行事にしていきます。



老人ホーム訪問

9月11日（水）、敬老の日のお祝いに、きいグループは第2静光園へ、みどりグループは第3静光園へ伺いました。子ども達は一人一本ずつ花束を持ち、おじいさん・おばあさんに手渡しました。「どうぞ」と言って渡す子、恥ずかしそうにそっと渡す子等、普段の療育では見られない子ども達の一面が見られた瞬間でした。第2静光園のおじいさんからは、昨年に続きハーモニカの演奏をしていただきました。子ども達は、聴ききれない音に興味津々でじっと演奏に耳を傾けていました。第3静光園の代表のおばあさんからは、子どもが聞きやすいようにゆっくりとお話をいただきました。おじいさんとおばあさんと握手をし、照れくさそうにうつむいていた子も帰り際には「さようなら」「またね」「学園にもあそびにきてね」と言ったり、手を振ることができました。

また、第2静光園からは利用者の方が作られた折り紙の作品をファイルにまとめてプレゼントしていただきました。一つひとつ丁寧に折られており、心が温くなる素敵な作品です。学園の玄関に飾ってありますので、来園された際にはぜひ、手に取ってご覧ください。



発達支援広場



親子教室 ねあらい

1歳～就園前

日程：1, 5, 6, 11, 12, 13, 15, 18,
19, 20, 22, 25, 26, 27, 29日

ねらい：チャレンジできる

活動：さんぽ、おやつ作り（やきいも）
お話し会

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

スタッフとお話ししよう

活動：運動あそび お話し会（月1回）



♪ 音あそび中間報告 ♪

今年度も松岡先生の音あそびが行われています。素材は、ピンポン玉です。初めは、たくさんのピンポン玉が入った段ボール箱が出てきました。左右に振ると「ガサガサガサ」、1個ずつ取り出して軽く投げると「コンコンコン」とかわいらしい音が聞こえてきました。他にも、鉄琴にピンポン玉を落としてみたり、し字のパイプにピンポン玉を入れてみたり、段ボールと段ボールを繋ぎ合わせて滑り台に見立ててピンポン玉を転がしてみたり、たくさん入った段ボール箱を豪快にひっくり返してみたりしてあそびました。転がったり、飛び跳ねたりするピンポン玉の動きと素材によって異なるいろいろな音の不思議さを喜び、夢中になってあそぶ姿が見られました。



アート中間報告



深澤先生をお招きし、グループごとアートを行っています。思い思いに表現する(描く)・個々の表現を大切にすることということをねらいにしています。前期のアートは、ももグループ2回・きいグループ1回・みどりグループ1回行いました。1回目は、ももグループ・きいグループが行いました。活動内容は、画用紙、ロール紙、模造紙の大きさの違う紙に、好きな色のクレヨンで自由描きをするという活動でした。2回目は、ももグループ・みどりグループが行いました。『どうぶつ図鑑』と題し、子ども達が描いた絵を職員が動物に見立ててペンで付け足すという活動でした。

深澤先生が、「さあ描いてごらん!」と誘いかけると、周りの声掛けも耳に入らないくらい、紙に向かって描き始めました。描くものを伝えなくても、どんどんクレヨンを持つ手が動き出すことに職員は驚きました。出来上がると「せんせい 見て!」と笑顔で見せてくれました。子どもの数だけ様々なアートの楽しみ方があるのだと実感できた時間でした。





平成 25年

11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	チキンカレー 胡瓜のナムル にんじんゼリー	野菜スープ 牛乳ラブ	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 キャベツ ねぎ コンソメ 胡瓜 わかめ ごま ゴマ油 オレンジジュース 寒天 生クリーム	614 17.7 20.5 2.6
5	火	ご飯 ヒレカツ ビスコ	味噌汁 小松菜胡麻和え 幼児牛乳	胚芽米 豆腐 わかめ ねぎ 人参 ふ 味噌 豚ヒレ肉 小麦粉 パン粉 卵 ケチャップ ウスターソース 小松菜 竹輪 ごま	536 22 15.6 1.8
6	水	食パン ささみと大豆サラダ のむヨーグルト	ビーフシチュー フライドポテト	パン 苺ジャム 和牛肉 マッシュルーム 人参 玉ねぎ さやいんげん にんにく 脱脂粉乳 ハヤシルウ バター 大豆 トマト 胡瓜 鶏ささ身 コーン ごま マヨネーズ フライドポテト	602 19.8 26.4 2.1
7	木	ご飯(味付け海苔) 厚揚げの肉味噌炒め マカロニきな粉	おでん 牛乳	胚芽米 味付け海苔 大根 人参 竹輪 こんにやく 昆布 うずら卵 生揚げ 白ねぎ 豚挽き肉 生姜 味噌 マカロニ きな粉	507 19.6 14.3 1.6
8	金	ご飯(しらす) 肉じゃが ミックスフルーツ	味噌汁 マカロニサラダ 牛乳	胚芽米 しらす干 白菜 ねぎ わかめ 味噌 じゃが芋 人参 玉ねぎ しらす さやいんげん 豚ばら肉 マカロニ 胡瓜 ロースハム レタス コーン マヨネーズ パイン 桃 みかん	573 15.7 18.6 2.1
11	月	ご飯 親子煮 みかん	味噌汁 ひじきサラダ アシドミルク	胚芽米 玉ねぎ 大根 油揚げ 人参 味噌 鶏もも肉 しめじ さやえんどう 卵 パプリカ 胡瓜 レタス ツナ ひじき ドレッシング みかん	537 16.9 12.2 2
12	火	ご飯 豚肉の味噌焼き ヨーグルト	芋炊き おからサラダ 牛乳ラブ	胚芽米 里芋 大根 人参 こんにやく 鶏もも肉 油揚げ 竹輪 白玉粉 豚ロース肉 味噌 ごま ブロッコリー おから ロースハム マヨネーズ	616 25.3 20.1 1.6
13	水	ご飯 鯖の竜田揚げ りんご	味噌汁 じゃが芋のきんぴら ジョア	胚芽米 かぶ 玉ねぎ えのき なら 味噌 鯖 生姜 でん粉 じゃが芋 人参 エリンギ ツナ カレー粉 りんご	526 16.8 13 1.6
14	木	お好み焼き ウインナーソーテ チョコチップパン	春雨スープ ポテトサラダ いちご牛乳	海老 イカ 豚ばら肉 卵 キャベツ 沢庵 紅生姜 お好みソース 小麦粉 花かつお わかめ コンソメ 春雨 ウインナー じゃが芋 人参 ロースハム 胡瓜 マヨネーズ チョコチップパン	496 16.4 25.2 2.1
15	金	サンドウィッチ フライドポテト Caせんべい	ミネストローネ 幼児牛乳	パン 卵 ロースハム ツナ マヨネーズ 苺ジャム レタス 胡瓜 ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 なす トマト マカロニ コンソメ フライドポテト	631 20.2 30.6 2.4
18	月	カレーうどん ちくわ天 ドーナツ	ホウレン草胡麻和え アシドミルク	うどん 人参 白ねぎ もやし 鶏挽肉 カレールウ ホウレン草 キャベツ ごま ちくわ 小麦粉	477 14.5 10.7 2.5
19	火	牛丼 粉ふきいも プリン	清汁 野菜の即席漬け 牛乳	胚芽米 玉ねぎ 和牛肉 しらす 椎茸 豆腐 ホウレン草 キャベツ 人参 胡瓜 塩昆布 じゃが芋 パセリ	593 19.4 24 2.1
20	水	さつま芋ご飯 花ショウマイ ウエハース	わかめスープ ゆで野菜 野菜ジュース	胚芽米 さつま芋 わかめ 卵 コンソメ 豚挽き肉 生姜 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース でん粉 しゅうまいの皮 ブロッコリー カリフラワー ごま	534 19.1 13 1.4
21	木	ロールパン ささみフライ ヨーグルト	コンソメスープ カニサラダ 幼児牛乳	パン 苺ジャム 玉ねぎ 人参 コーン ロースハム じゃが芋 パセリ コンソメ 鶏ささ身 小麦粉 パン粉 卵 ケチャップ ウスターソース カニ カニかまぼこ 胡瓜 レタス トマト パプリカ ドレッシング	487 24.2 17.6 2.5
22	金	ご飯(きな粉ふりかけ) いわしの蒲焼 柿	味噌汁 ブロッコリーサラダ 牛乳ラブ	胚芽米 きな粉 ごま 青海苔 大根 玉ねぎ えのき なら 油揚げ 味噌 いわし 生姜 でん粉 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ 魚肉ソーセージ 柿	565 19.4 20.4 1.7
25	月	煮干ふりかけご飯 麻婆豆腐 ビスコ	味噌汁 ハムサラダ いちご牛乳	胚芽米 煮干 桜海老 青海苔 ごま ゴマ油 豆腐 豚挽き肉 人参 なら 生姜 味噌 玉ねぎ 大根 油揚げ ロースハム キャベツ 胡瓜 レタス ドレッシング	473 15.2 12.4 1.5
26	火	食パン キッシュ りんご	さつま芋のスープ ツナサラダ ジョア	パン 苺ジャム さつま芋 白菜 人参 ベーコン パセリ コンソメ 鶏挽肉 玉ねぎ パプリカ バター 牛乳 生クリーム パセリ 胡瓜 レタス ツナ ドレッシング りんご	507 17 18.2 2.2
27	水	ご飯(納豆) 鯖の塩焼き カルピスゼリー	味噌汁 れんこんきんぴら 牛乳	胚芽米 納豆 もやし 小松菜 玉ねぎ えのき 油揚げ 味噌 鯖 れんこん さつま揚げ ごま ゴマ油 ブロッコリー カルピス 寒天	488 21 12.5 1.3
28	木	チャーハン シーフードサラダ ミニケーキ	ワンタンスープ ラブミー	胚芽米 卵 豚豚 白ねぎ ゴマ油 ワンタン 椎茸 人参 パセリ パプリカ 胡瓜 レタス カニかまぼこ 海老 イカ ドレッシング カステラ 生クリーム 桃 さくらんぼ チョコ	481 13.5 12 1.2
29	金	スパゲッティミートソース パンブキンサラダ みかん	白菜スープ ミニトマト 幼児牛乳	スパゲッティ 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ オリーブ油 白菜 ベーコン 玉ねぎ コーン パセリ コンソメ ミントマト	510 15.9 15.9 1.9

学園でいつも出しているサラダのドレッシングの基本的な作り方を紹介します。
とても簡単なので、ご家庭でアレンジしてたくさん野菜を食べてください。



ドレッシングの作り方

材料 サラダ油 大さじ3
酢 大さじ3
砂糖 小さじ2
食塩 少々



- ① ボウルに酢を入れる
- ② サラダ油を少しずつ加えながら、よく混ぜる
- ③ 砂糖、塩、コショウで味を整える

* 基本のドレッシングに醤油、ゴマ油、すりごま、オリーブオイルなどを加えると
色々な味を楽しめます。

