

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 74名(6月19日現在)

◇毎日通園 年長児：20名 年中児：22名
年少児：27名 2歳児：5名◇選択通園 らいおん：31名
フレンズ：13名 子じか：72名

◇親子教室ねあらい：46名

7月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
			1 ももG プール開き	2 利用実績確認印 (6月分) 避難訓練 からだあそび (きい・みどり)	3	4 ももG みんなのつどい 療育ことばの教室
5	6	7 母親教室	8 三方原幼稚園 親子交流	9 手作りクラブ からだあそび (きい・みどり)	10 小児神経科相談 職員会議 ☎	11 きいG 親子合宿(~12日)
12	13 きいG 振替休日	14	15	16 食育	17	18 からだあそび教室 (個別・集団)
19 療育ことばの 教室	20 海の日	21	22	23 誕生会	24 からだあそび (きい・みどり)	25 子じか からだあそび教室 (個別・集団)
26	27 みどりG スキップ みどりGおひさま (~8/1)	28 ももG 懇談会	29	30	31 7月利用実績報告 8月利用予定提出	



※児童福祉法に関する利用実績確認印、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。

※ももG 懇談会：28日(火) 13:00からももGの親御さんを対象に《こあら》にて行います。
園児は通常日課です。

※プール開きの日程：1日(水)にももグループが行ないます。

※4日(土)ももG みんなのつどい、11日(土)~12日(日) きいG 親子合宿の詳細は、グループごとに配布されるおたよりをご確認下さい。

27日(月) みどりG スキップの詳細は、グループだより7月号をご確認下さい。

※8日(火)に三方原幼稚園で親子交流があります。参加希望の方は、6/30(火)までに生活記録でお知らせ下さい。

《☆実習 ★ボランティア》

☆6/8~7/31 聖隷クリストファー大学・OT(もも)

★7/1・7/15 聖隷クリストファー大学子じか・フレンズボランティア





日時	7月7日(火)	10:10~14:15
場所	集会室(ぱんだ)	
目標	美容のお話を聞いてリフレッシュしよう・学園の運動会を知ろう、企画、練習をしよう!	
日程	10:10~ はじめの会「手あそび、ワンポイント」	
	10:30~ お母さんのお話	
	11:00~ ローフードの美容のお話 ~スムージーを作ろう~	
	講師: 石川久美恵さん(ローフードマイスター 静岡浜北校 Meimei)	
	12:00~ ランチタイム	
	13:00~ 職員の話	
	13:15~ 運動会について 企画・練習	
	14:05~ 感想用紙記入	
	14:15 終了 片付け	



<運動会について>

母親競技の内容を決めたいと思います。
事前に行いたい内容を考えてきてください。
◇今まで行ったものや例
ダンス・〇×クイズ・ムカデ競争・綱引き・
バトミントンリレー・借り物競争・親子リレー

<ローフードとは>

本来、食物が持っている酵素やビタミン、
ミネラル等を効率よく摂取することを目的とする食生活の
こと。生で食べることにより、食物の栄養素を効果的に摂れ
て、健康や美容、ダイエットにも効果が出る食事法。

- 持ち物 ・スムージー材料代15円(回収を円滑に行うため10円玉一枚と5円玉一枚をご持参下さい)、
コップ一つ(100~150mlのスムージーを飲むコップ)、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6月30日(火)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、材料の用意のため、必ず出欠の連絡をして頂くようお願いいたします。
・兄弟の託児を午前中のみ行ないます。
希望される方は6月30日(火)までにお子さんの名前・年齢も一緒にお知らせ下さい。
持ち物: 託児代350円、子どもの名札、お気に入りのおもちゃ、子どもの飲み物
月齢が低いお子さんはタオルケットやお布団をお持ちください。
・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。

6月の母親教室の感想

- ・日常の「ほめる」ということについてここまで専門的に噛み砕いて細かく考えたこともなかったです。
参考にして子どもとの良い関係を築きたいと思います。
- ・親子関係の話、時間があれば今回やらなかった所をもっと聞きたいと思いました。
- ・お母さんのお話、感動しました。
- ・先輩ママさんの話が自分と重なる所が多く、自分も頑張ろうという気になりました。



発達支援広場

たんぽぽ広場

1歳~就園前
日程: 7/2、9、23、30
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: セタ、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: 7/1、3、8、10、14、
15、17、21、28
ねらい: 場所に慣れる
いろいろな感覚を知る
活動: 朝の会、ボディーペイント、
プール、小麦粉粘土



夏の病気に気をつけましょう

日ごとに日差しが強くなり、暑さが増してきました。暑い時期は、食欲が減退しやすく、体力が落ちると病気ににもかかりやすくなります。水分・栄養・睡眠をたっぷりとって、夏を元気に過ごしましょう。

夏の時期に、お子さんがかかりやすい病気を紹介します。日頃の健康チェックの参考にしてください。



★ヘルパンギーナ：のどの奥の周辺に水泡ができ、痛くて食事ができなくなります。高い熱がでますが2～3日ぐらいで下がります。

★手足口病：手のひら、足の裏、膝、口の中にも、米粒のような小さな水泡ができます。口の中にたくさん発疹ができると、食べ物がしみて痛がり食事がすすまないこともあります。ウイルスは排泄物の中にたくさんいます。排泄後は十分に手洗いをしましょう。

★フール熱：高い熱、のどの痛み・はれを起こします。同時に結膜炎を併発するのが特徴です。プール以外に、タオルの共有や接触で感染します。

※いずれも、数日間のうちに自然に治りますが、高熱、吐き気、頭痛の強いとき、不機嫌なときなどは早めに医療機関に受診してください。また、感染症にかかった場合は、学園までお知らせください。登園の可否については医師の診断をもとに、お子さんの健康状態をみて担任までご相談ください。



尿検査&ぎょう虫検査の結果

ぎょう虫検査、尿検査の結果をお知らせします。6月9日までに提出いただいたお子さんの尿検査&ぎょう虫検査の結果は、全員異常ありませんでした。尚、6月9日以降に提出いただいたお子さんの結果につきましては、随時お知らせしていきますので、ご了承ください。



最近の病気の傾向

全国的に手足口病、溶連菌感染症が流行しています。また、最近では、喉が赤く腫れる風邪も流行しています。今後も手洗い&うがいをこまめに行ない、体調管理には十分気をつけていきましょう。

月末からプールが始まります。水イボやとびひなどの感染症はプールが始まると入れませんので、今後も引き続き、お子さんの身体チェック&治療をお願いします。

熱中症にご注意!!

熱中症は、室温や気温の高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時には、けいれんや意識異常などの症状がおこります。体に熱がこもりやすいお子さんや、体温調節が難しいお子さんは特に気をつけましょう。

《予防ポイント》

- ◎こまめに水分補給をしましょう
- ◎外出時は涼しい服装で、日よけ対策をしましょう
- ◎室温が28℃を越えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- ◎栄養バランスのよい食事と体力づくりをしましょう



納涼祭



- <日 時> 平成27年8月29日(土) 16:30~19:30
- <場 所> 根洗学園 中庭、グラウンド(雨天の場合 室内)
- <ねらい> 地域の方々との交流を深めよう!
お店屋さんで母さんや家族の人と一緒に、お買い物する経験をしよう!
花火を見て、盆踊りをし、季節の行事を家族・仲間で楽しもう!
- <内 容> 16:30~ 開場
模擬店・ゲームコーナー 開店
17:30~ ステージ 開演
※今年の納涼祭では地域の方々に関わる企画を計画しています☆
おたのしみに♪♪
18:30~ 盆踊り♪♪
19:00~ 花火~三ヶ日赤とんぼ蓮さんによる手筒花火☆
19:30 終了
※詳細については、来月号に掲載します!



就学ガイダンス



5月28日に浜松市教育委員会教職員課の浅井先生、中林先生をお招きして就学ガイダンスが行われました。年長児保護者が17名、オブザーバーとして10名、計27名が参加しました。

浅井先生から就学までの流れ、特別支援学校・発達支援学級・通常の学級それぞれの学校の特徴、就学の基準など資料を用いながら分かりやすい説明をしていただきました。参加された保護者の方からは、「発達支援学級は1学級の人数は決まっています教室を増やすのが難しい場合、定員オーバーで入れないということはないのですか?」という質問があり、浅井先生からは「ニーズに合わせて発達支援級を増やしている段階にあります。また教室が足りない場合も教室を仕切り、先生が配置されるので学区外に行ってもらおうということはないです」といった回答をいただき、保護者の方も安心されていました。また、学童保育についても事前のアンケートや当日の質問が多く挙がったことから、保護者の方の関心の高さがうかがえました。

ガイダンスに参加することで、就学までの流れが把握できたり、特別支援学校・発達支援学級・通常の学級それぞれの学校の特徴を知ること、「子どもにとって」一番良い進路はどこなのかを考えるヒントになり、改めてご家族みんなで進路を考えるきっかけになったのではないかと思います。



ありがとうございました♪

聖隷こども園わかばさんよりお花のプレゼントをいただきました。当日は雨だったため、こども園の友達から直接受け取るセレモニーはできませんでしたが、登園して教室に活けてあるお花を見た子どもたちは「わぁ〜、先生みて!」「あじさいあるね!」と嬉しそうにしていました。





《ももグループ》

入学して、初めての園外行事!!お弁当が入ったリュックを背負ってニコニコ嬉しそうな子、いつもと違う雰囲気緊張してお母さんの後ろから様子を見ている子、不安で涙が出る子がいました。「えいえいおー」のかけ声をしてさあ、出発♪お母さんたちはそれぞれの目標に沿って、子どもたちの目線に合わせて指をさし、「見て!おさるさんだよ」「ライオンさんかっこいいね」等、声かけをしていました。子どもたちもお母さんの指の先を一生懸命見て、動物たちがどこにいるのかを探していました。好きなうたに合わせて歩く子、休憩をはさみながら歩く子、ご褒美のジュースを目指して歩く子がいました。お母さんの励ましで、子どもたちはしっかりと手を繋いで歩くことができました。

とても暑い中の遠足になりました。お疲れ様でした。



《きいグループ》

天気恵まれ、暑い日差しが照りつける中、そんな暑さをものともせず、「見て!きりんだ!」「お母さん来て来て!」「〇〇くんこっち行こ!」と子どもたちの元気な声がいっぱいの1日でした!お母さんやご家族の方たちも「ほんとに暑いね~」「お茶たりるかな?」と、子どもたちの体調や気温を気にしながらも、「あ、あそこには鳥がいるよ」など子どもたちとお話をしながら、一緒に動物や景色を楽しんでいる様子が見られました。

同じメンバーと行く2度目の春の遠足でしたが、お母さんだけでなくお友達とも一緒に手をつないで両手いっぱい歩く子がいたり、「ちょっと荷物持とうか?」や「〇〇ちゃん今あそこであそんでるよ」など、お母さん同士で声をかけ合って動いていたりと、2年目ということで子どもたち・家族同士の絆の深まりを改めて感じることができた遠足になりました。

一度延期となり、ご多忙の中での予定の調整や準備など、ご協力ありがとうございました。



《みどりグループ》

「最初はカンガルーを見に行こう!」と元気よくスタートしました。『周りペースを合わせる』ことや『手をつないで最後まで歩く』ことを目標とするお母さんが多かったため、周りに意識を向けるように、また、見通しが持てるように動物を指さしながら「そうさん大きいね」、「次はペンギンを見に行くよ」などと声をかけるお母さんの姿が多く見られました。ふれあい広場では、うさぎが登場すると「わあ!!」と大きな歓声が上がり、お手本のようにそっとなでる子や「ふわふわ~」と笑顔で繰り返しなでる子、ちょっと怖いのか人差し指1本で触る子などの姿が見られました。暑い中での遠足となり座り込んでしまう子もいましたが、水分をとる、マッサージをするなど気分を変えるよう働きかけることで、お母さんや友達と手をつないで最後まで歩くことができました!「去年より長い時間手をつないで歩けました!」というお母さんのことばが聞かれ、成長を感じる遠足になりました。



にじいろクラブ

☆☆きいグループ☆☆

5月30日(土) 14家族36名(園児14名、父親3名、母親14名、祖母1名、兄弟4名)の参加できいグループのにじいろクラブがありました。『家族のみんなでおもちゃを作ろう』『家族で買うお菓子を相談して決めよう(買い物散歩)』の2つのねらいで行いました。おもちゃ作りでは、ペットボトルロケット、割りばしピストル、缶ぽっくりに分かれて制作を行いました。

あらかじめ作るおもちゃを家族で相談して決めている事もあってか、学園に来ると「どこでピストル作るの？」等、子ども達の声が聞かれました。始めの会で「エビカニックス」のリズムをした後、各グループに分かれておもちゃ作り開始。ペットボトルロケット作りには、お父さん3名の参加があり「ここを一緒に切ろうね。」と一緒に発砲スチロールをカッターで切ったりしていました。細かい作業では「いいか、見てなよ。」と羽根を貼り付けて見せる等、お父さんの出番がたくさんありました。割り箸ピストルでは、「ここをゴムで留めるから持っててね。」と子どもに伝え、一緒にゴムで巻いたり、あらかじめお母さんがハサミで切れ目を入れた割り箸を子どもに渡し折ってもらう等、子どもができるところを見つけ一緒に制作に取り組んでいました。缶ぽっくりもシールを貼ったり、紐を通したりしました。紐を通す穴あけには太い釘と金槌が登場。初めて使う金槌に少し緊張しながらも手元を見て、お母さんと一緒に叩いて穴を開けていました。

ペットボトルロケットが思うように飛ばなかったのは残念でしたが、「シュッ。」と音をたてて泡立つ入浴剤に雰囲気は十分楽しめました。割りばしピストルでバイキンマン目がけて打ったり、缶ぽっくりは広いグラウンドに移動して乗ってあそんだり、家族で製作、あそびと楽しめました。おうちに帰ってからもあそべるね！

買い物散歩は近くのサンクスまで手をつないででかけました。100円での買い物に「これ買える？」と聞いている子や「数字が2つ書いてあるのは買えるよ。」とお話しているお母さんがいました。なかなか決まらない友達に「これKくんと一緒にのお菓子だよ。」とお菓子を差し出し声をかけてくれるお母さんがいたり、どの子もお菓子を選ぶことができていました。

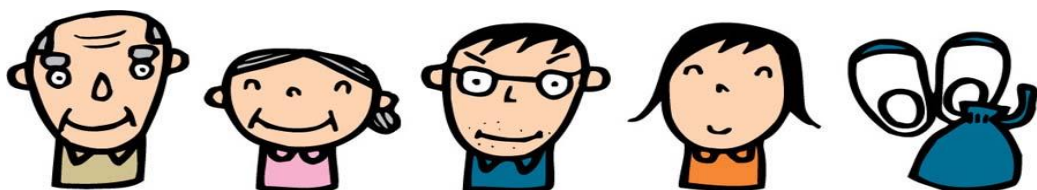
学園に帰っておいしくおやつを食べて終了となりました。

次回は10月、都田総合公園へそりあそびに行く予定です。公共の広場で家族、友達、先生とまたお約束を守りながら身体を思いっきり使って楽しく過ごしましょうね！

☆☆ももグループ☆☆

6月6日(土)に、ももグループのにじいろクラブが行われました。25家族、総勢68名が参加しました。ねらいは、「身体を使ってあそぼう。」「好きなあそびを見つけよう。」でした。

はじめの会は、あいさつや体操をしました。「ラーメン体操」では、お母さんが身体を大きく動かして踊っている姿を見て、子ども達もマネをして踊ったり、お父さんが踊る姿を笑顔で見ている子がいました。あそびの時間は3部屋に分かれ、サーキットやなべなべマット・お絵描き・粘土をしました。サーキットでは、平均台や滑り台・トンネルを見つけ勢いよく走りだし、自分の好きなあそびの場所に行く子ども達。お母さんの手を引き一緒にやろうと誘ったり、「パパ見てー！」とできたことを伝える姿がありました。なべなべマットは、お父さん達が活躍し、子ども達をマットに乗せて揺らしてくれました。学園で見つけた好きなあそびをお母さんやお父さんと一緒にできて笑顔で取り組む子ども達。そんな我が子を見て「こんなことできたんだ！」「今まではやろうとしなかったのに・・・今日見て驚きました。」と成長を感じたり「今度近くの公園に行ってみよう。」「こうやって補助すればできるってわかりました。」と家庭でもやってみたいという感想がありました。





三方原幼稚園親子交流



5月29日に三方原幼稚園に親子交流に行ってきました。ももGは7人、きいGは8人、みどりGは1人が参加し、幼稚園の年長・年中さんとあそびました。活動は、外で遊具や色水・石鹸あそびをしました。幼稚園児の真似をして掃除をしてあそぶ子、幼稚園児のあそぶ様子を見ながら一緒に石鹸を泡立て、盛り上がる泡に「わぁ～すごいね!」と目を見開いている子がいました。今回は初回ということもあり、初めての環境に泣いてしまった子や園庭に入れなかった子もいました。親御さんと一緒に遊具を回りながら子ども達の様子を見ることができ、すべり台であそぶ様子がみられたり、子ども達が室内へ移動して園庭に人がいなくなったことで、園庭に入り遊具であそぶことができた子もいました。

次回は、7月8日になります。活動は晴れの場合は色水・石鹸あそび、雨の場合は室内あそびになります。参加希望の方は生活記録表にて6月30日までにお知らせください。また、晴れの場合は服が濡れる可能性があるため、着替えをお持ちいただきますようお願い致します。



来園交流



6月8日に来園交流がありました。三方原幼稚園から年長さん22名が来てくれました。学園からはきいG、みどりGの子ども達が参加し、みんなでおりひびりレースをしました。

「がんばれー!!」の大きな声援の中、友達同士ペースを合わせ、歩いて進む子達もいれば、速く走る友達についていこうとフープに押されながら緊張した表情で走る子もいました。あそんだ後は、幼稚園のお友達が歌「にじのむこうに」をプレゼントしてくれました。大きく揃った歌声を聴き、学園児も歌うお友達の様子をよく見ていました。

今回の来園交流は、11月になります。三方原幼稚園のお友達、先生、来てくれてありがとうございました！また来てね！



療育時間内におけることばの教室についてのお知らせ

6月22日より療育時間内に個々のコミュニケーションや言語面、認知面等『個の力の底上げ』をねらいに、個別支援を実施致します。みどり・きいグループのお子さんを対象におこないます。療育ことばの教室、医療機関で言語訓練を利用しているお子さんは、今後担当の言語聴覚士と情報交換しながら行っていく予定です。つきましては当面は、ことばの教室や医療機関にかかっていないお子さんを対象に行います。ももグループのお子さんは、学園に慣れた秋以降に実施予定です。

ことばの個別支援を実施した際は、ことばの特別加算(25～26円)がかかりますのでご了承ください。また、実績の特別加算「ことば」の欄に「○」の記入をお願いいたします。実施した内容やお子さんの様子については、紙面にて報告します。何かご不明な点がございましたら、園長・中村までお問い合わせください。



給水管漏水による休園のお詫びと報告

6月11日(木)夕刻、園内プールサイド付近に埋設されている給水管が破裂漏水していることが確認されました。調理で使用する水、トイレ排水などが使用困難な状況でしたので、翌12日(金)を休園とさせていただきます。

園児の安全を守るための設備・環境面等の日常点検、また、建物内外の法定定期点検等を実施していますが、今回、突然のできごととはいえ、ご利用者皆様には大変なご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。幸いなことに破裂漏水箇所の修繕も翌12日午前中には終了し、日常生活に障りない状況になりました。利用者皆様が快適にご利用いただける根洗学園として、建物等の設備点検には今まで以上に留意をしていきます。ご利用にあたり気になる箇所などがありましたら些細な事でも結構ですでお申し出ください。

平成 27年 7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	水	ご飯(味付け海苔) 魚と野菜の煮付け きなこ豆	味噌汁 粉ふきいも アジミルク	胚芽米 味付け海苔 白身魚 生姜 れんこん 人参 さやえんどう 椎茸 キャベツ 油揚げ ねぎ 味噌 じゃがいも パセリ 大豆 きなこ	501 19.8 5.7	1.6	
2	木	セルフサンドパン (焼きそば、ウインナー) ヨーグルト	コンソメスープ パンブキンサラダ 牛乳	ロールパン 焼きそば 麺 ウインナー 豚肉 人参 ビーマン キャベツ ウスターソース 花かつお 玉ねぎ コーン ハム じゃがいも パセリ 南瓜 胡瓜 マヨネーズ	509 17.7 20.9	2.4	
3	金	ご飯 鶏の唐揚げ フルーツあんみつ	けんちん汁 南瓜のおかか煮 牛乳	胚芽米 鶏もも肉 生姜 でん粉 大根 椎茸 ごぼう 油揚げ ちくわ 南瓜 花かつお あんこ 寒天 みかん バイン	562 17.5 16.8	1.7	
6	月	ご飯(ふりかけ) 厚揚げの肉味噌炒め Caせんべい	コーンスープ 春雨の和え物 牛乳	胚芽米 ふりかけ コーン 人参 椎茸 卵 でん粉 生揚げ 豚挽き肉 生姜 ゴマ油 味噌 春雨 トマト 胡瓜 ドレッシング	534 18 14.9	1.6	
7	火	夏野菜カレー スパゲッティサラダ 人参ゼリー	キャベツのスープ ミニトマト ラブミー	胚芽米 じゃがいも パプリカ 鶏もも肉 玉ねぎ なす 脱脂粉乳 カレールウ キャベツ 人参 ウインナー パセリ スパゲッティ 胡瓜 ハム レタス コーン マヨネーズ オレンジジュース 寒天 生クリーム	622 16.7 18.3	2.5	
8	水	食パン 鮭ムニエル ミルクプリン	ミネストローネ ブロッコリーサラダ 牛乳	食パン 苺ジャム 鮭 小麦粉 バター 玉ねぎ トマト ベーコン 人参 なす じゃがいも マカロニ ブロッコリー 胡瓜 コーン 魚肉ソーセージ ごま マヨネーズ	512 21.7 21.7	1.9	
9	木	カレーうどん いんげんの胡麻和え ヨーグルトケーキ	ミニトマト	うどん 人参 白ねぎ もやし 鶏挽肉 カレールウ さやいんげん ちくわ ごま ミニトマト 小麦粉 バター 卵 ヨーグルト	501 18.2 14	2.5	
10	金	そばろご飯 野菜の即席漬け アメリカンドッグ	味噌汁 りんごジュース	胚芽米 卵 鶏挽肉 豆腐 わかめ 人参 ふ 味噌 胡瓜 キャベツ 塩昆布 アメリカンドッグ	491 18 13.5	2	
13	月	ご飯(きなこふりかけ) 魚のカレー揚げ Caせんべい	なめこ汁 カニサラダ ラブミー	胚芽米 きなこ ごま 青海苔 豆腐 わかめ 人参 なめこ ふ 味噌 白身魚 カレー粉 でん粉 カニかまぼこ かに 胡瓜 レタス トマト パプリカ ドレッシング	567 19.9 16.8	1.8	
14	火	冷やしラーメン おにぎり アジミルク	厚焼き玉子 野菜のゴママヨ和え	中華麺 焼豚 しなちく なんと ねぎ ラーメンスープ 胚芽米 ふりかけ 卵 人参 椎茸 豚挽き肉 玉ねぎ さやいんげん れんこん ごま マヨネーズ	516 17.8 11.5	1.9	
15	水	煮干ふりかけご飯 いわしの蒲焼 アイスクリーム	おでん スティック野菜 牛乳	胚芽米 煮干 桜海老 青のり ごま ゴマ油 大根 人参 ちくわ こんにゃく 昆布 うずら卵 いわし 生姜 でん粉 胡瓜 アスパラガス マヨネーズ	548 19.1 19.9	2.1	
16	木	ハヤシライス ゆでとうもろこし フルーツパフェ	もやしスープ 牛乳	胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 和牛肉 脱脂粉乳 ハヤシルウ もやし ベーコン パセリ コーン もも パイン りんご パナナ スイカ カステラ ゼリー 生クリーム チョコ	538 14.1 16	2.2	食育
17	金	焼きそば ささみと大豆サラダ ドーナツ	中華スープ ラブミー	焼きそば 豚ばら肉 人参 ビーマン キャベツ 桜海老 ウスターソース 花かつお 椎茸 えのき 玉ねぎ ハム 卵 ねぎ ゴマ油 大豆 トマト 胡瓜 ささみ コーン マヨネーズ ごま	526 20.7 14.5	2.2	
21	火	ご飯(ふりかけ) 鯖のたつた揚げ バナナ	わかめスープ 春雨の和え物 野菜ジュース	胚芽米 ふりかけ 鯖 生姜 でん粉 わかめ 卵 春雨 トマト 胡瓜 コーン ゴマ油 バナナ	484 14.2 11.9	1.4	
22	水	ご飯(納豆) 酢鶏 スイカ	味噌汁 ゆでブロッコリー 牛乳	胚芽米 納豆 鶏もも肉 生姜 玉ねぎ ビーマン 椎茸 ケチャップ でん粉 豆腐 わかめ 人参 ふ 味噌 ねぎ ブロッコリー スイカ	507 21.2 12.7	1.7	
23	木	ロールパン ヒレカツ ウエハース	コーンチャウダー ポテトサラダ 牛乳	ロールパン 苺ジャム コーン 玉ねぎ マッシュルーム 人参 パセリ ベーコン でん粉 豚ヒレ肉 小麦粉 パン粉 ケチャップ ウスターソース じゃがいも ハム 胡瓜 マヨネーズ	536 19.9 23.1	2.2	
24	金	ご飯 おからハンバーグ パピコアイス	味噌汁 ツナサラダ 牛乳	胚芽米 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ビーマン おから 脱脂粉乳 卵 パン粉 ケチャップ パプリカ 胡瓜 レタス ツナ ドレッシング 冬瓜 ふ ねぎ 味噌	553 19.6 16.3	1.6	
27	月	食パン エビフライ ミルクプリン	コーンスープ ひじきサラダ 牛乳	食パン 苺ジャム 海老 小麦粉 パン粉 卵 ケチャップ ウスターソース コーン 椎茸 人参 ねぎ でん粉 パプリカ 胡瓜 レタス ツナ ひじき ドレッシング	547 25.7 17.3	2.3	
28	火	牛丼 五目きんぴら ビスコ	清汁 粉ふきいも りんごジュース	胚芽米 玉ねぎ 和牛肉 しらたき 椎茸 豆腐 ホウレン草 ごぼう 人参 ビーマン さつま揚げ ごま ゴマ油 じゃがいも パセリ	577 14.5 21	1.5	
29	水	ドライカレー いんげんの胡麻和え アイスクリーム	冬瓜スープ ミニトマト 牛乳	胚芽米 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ カレー粉 冬瓜 ベーコン パセリ さやいんげん ちくわ ごま ミントマト	535 18.2 14.4	2.5	
30	木	ご飯(味付け海苔) 八宝菜 プリンアラモード	わかめスープ ゆでとうもろこし 幼児牛乳	胚芽米 味付け海苔 豚肉 海老 イカ カニかまぼこ 白菜 人参 椎茸 生姜 さやえんどう ゴマ油 うずら卵 コーン でん粉 プリン バイン さくらんぼ 生クリーム チョコ	573 21.6 20.5	1.3	
31	金	ごはん(しらす) 和風キッシュ ぶどう	味噌汁 昆布と大豆サラダ ラブミー	胚芽米 しらす干 卵 じゃがいも 人参 ビーマン ホウレン草 チーズ バター 豆腐 わかめ ふ 味噌 大豆 キャベツ 塩昆布 マヨネーズ ぶどう	515 20.3 15.3	2.2	



夏野菜を食べよう

赤、緑、黄色と色鮮やかで、みずみずしい夏野菜。夏に必要なビタミン類が豊富で夏バテ予防に活躍してくれます。

* きゅうりスティック …きゅうりを棒状に切り氷水でひやして、おやつがわりにポリポリカリウムをたくさん含み、ナトリウム(塩分)を排泄する役割がありむくみを取ってくれます。体を冷やす効果があります。

