

# 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 218名 (5月18日現在)  
◇毎日通園 年長児 23名 年中児 23名  
年少児 23名 2歳児 6名  
◇選択通園 らいおん 46名  
子じか 71名  
◇親子教室ねあらい 26名

## 6月の行事予定

| 日                    | 月                                 | 火                            | 水                          | 木                                  | 金  | 土                          |
|----------------------|-----------------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------------|--|----------------------------|
| 父親 Week 4日(月)~14日(木) |                                   |                              |                            |                                    | 1<br>誕生会   | 2                          |
| 3                    | 4<br>からだあそび<br>(みどりG)             | 5<br>からだあそび<br>(きいG)         | 6                          | 7<br>避難訓練<br>就学ガイダンス<br>(子じか/らいおん) | 8<br>食育<br>☎   | 9<br>にじいろクラブ<br>(きいG)      |
| 10                   | 11                                | 12<br>母親教室                   | 13                         | 14<br>手づくりクラブ                      | 15<br>学園だより発行  | 16<br>療育ことばの教室             |
| 17<br>父親<br>参観会      | 18<br>振替休日                        | 19<br>ももG<br>スキップ<br>小児神経科相談 | 20<br>きいG<br>スキップ<br>きい懇談会 | 21<br>みどりG<br>スキップ                 | 22   | 23<br>からだあそび教室<br>療育ことばの教室 |
| 24                   | 25<br>からだあそび<br>(みどりG)<br>転園ガイダンス | 26<br>からだあそび<br>(きいG)        | 27                         | 28                                 | 29<br>ゆりかご交流<br>利用実績表提出<br>(6月分)<br>利用予定表提出<br>(7月分) | 30<br>ももG<br>みんなのつどい       |

※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、16:00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。

- ・就学ガイダンス：子じか、らいおんの年長児を対象に行います。きりんの部屋で行います。
- ・にじいろクラブ(きいG)：みんなでうどんを作ります。詳細はグループだよりをご確認ください。
- ・手づくりクラブ：10:40~11:40に、こあらの部屋で行います。ご協力をお願いします。
- ・スキップ：各グループのスキップについては、グループだよりをご確認ください。
- ・きいG懇談会：スキップの日の午後、きいGの親御さんを対象に13:00~きりんの部屋で行います。
- ・プール開きの日程：ももG26日、きいG27日、みどりG28日に行います。

詳細はグループ便りをご確認ください。

・ももGみんなのつどい：おにぎりを作ってみんなで食べます。詳細はグループだよりをご確認ください。

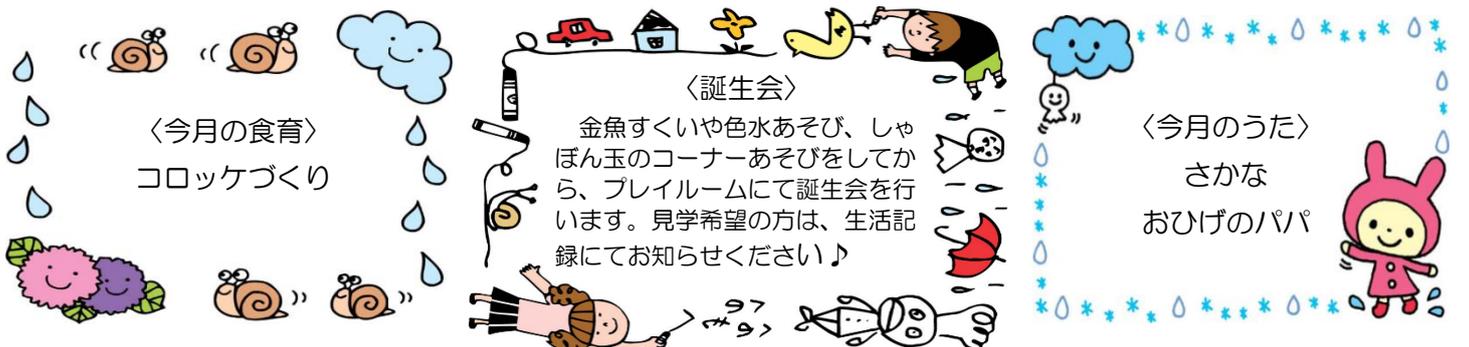
※5月より、みどりG・きいGを対象とした“からだあそび”が始まりました。実績の「からだ」の欄に丸印の記入を宜しくお願い致します。

※6月から月1回児童発達支援事業所「ゆりかご」と交流が始まります。時間は10:45~13:00です。きいグループに入ります。一緒にあそぶことを中心に過ごします。

《実習・ボランティア》

◇5月31日~6月15日 聖隷クリストファー大学 (保育実習) 2名

◇6月5、12、15、22、26日 聖隷クリストファー大学・理学療法学生 (見学実習) 各日9名





# 母親教室

日時 6月12日(火) 10:20~14:20  
 場所 第三静光園(かわせみ)  
 目標 ・モノづくりに没頭しよう!  
 ・お話会を通して子どもと関わるヒントを得よう。  
 日程 10:20~ はじめの会、手あそび  
 10:30~ お母さんの話  
 10:50~ ハーバリウム作り  
 12:00~ ランチタイム  
 13:00~ お母さんの話  
 13:20~ お話会(縦割りでいきます)  
 14:10~ 感想用紙記入  
 14:20 終了



持ち物 ・おすすめお菓子1つ、飲み物、クッションか座布団(自分が座る用)  
 お弁当、筆記用具、手あそび集(前回欠席された方は当日お渡しします)。  
 ピンセット、ハサミ、材料費300円~500円(当日集金します。)

お知らせ ※計画ではヨガの予定でしたが、都合によりハーバリウムに変更して行います。  
 ヨガは7月の午後に実施します。

- ・6月の当番の方は、9:50にかわせみに集合してください(難しい方はご連絡ください)。
- ・ランチタイムに、こもれび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☆
- ・午後は、お茶会をしながらのお話会を行いますので、おすすめのお菓子をご持参ください。

その他 ・出欠、登園方法を**5月29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。  
 ・託児を午前中のみ行ないます。場所は、学園内『こあら』の部屋です。  
 希望される方は**5月29日(火)までにお子さんの名前と月齢も一緒**にお知らせ下さい。  
 持ち物：託児代500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。

## <5月の感想>

- ・初めての参加でドキドキしていましたが楽しく過ごせて良かったです。皆さん、色々と不安や悩みを抱えていらっしゃると思いますがどのお母さんも明るくてたくましいなと感じました。なかなか子どものことを長い時間おしゃべりする時間は普段ではないので意見交換もできて良かったと思いました。
- ・自己紹介ではそれぞれのお母さんの意外な一面?!を知れおもしろかったです。いつもパパには甘いものを食べ過ぎ、わがままな感じで言われるのでみんなも一緒にほっとしました。
- ・たくさんのお母さんのリフレッシュ法を聞いて私もがんばろうと思いました。
- ・今年度初の母親教室だったので久しぶりに参加させてもらいましたがとても良かったです。同じように悩み、迷ったりしながら頑張っているママたちが多いのでみなさん親切で優しいですね。心強いです。

## 発達支援広場

### 親子教室わあらい

日付：6月5、6、8、13、15、  
19、20、22、26

ねらい：色々なあそび方・表現を知る

内容：新聞あそび、造形(絵の具)

お話会(OBのお母さんの話・学園見

### 引佐子育て広場

日付：6月1、4、5、6、7、8、11、12  
13、14、15、18、19、20  
21、22、25、26、27、28、29

行事：7、14、28日

ママきらきら講座(三ヶ日)

# 父親参観

平成 30 年度も年間 3 回の父親参観会を計画しています。今年も多くのお父さんのご参加をお待ちしております。お仕事の都合などでご参加いただけないお父さん方にも、お子様の学園での様子を見ていただけるように「父親ウィーク」を設けますので、日程をご確認の上、ぜひご参加ください。

## 父親参観会年間テーマ

- ・お父さん同士知り合おう。
  - ・子どもと楽しめるあそびを見つけよう。
- 「お父さん！出番ですよ！」



## 年間予定

| 日時                          | 内容  | 父親 week                    |
|-----------------------------|---|----------------------------|
| 第1回 6月17日(日)<br>9:50~14:30  | 午前:名札作り、造形<br>午後:グループ懇談<br>・自己紹介<br>・参観してみたの感想<br>・休日の過ごし方等 | 6月4日~14日                   |
| 第2回 10月14日(日)<br>9:50~14:30 |   | 第3回 1月27日(日)<br>9:50~14:30 |
| 父親 week→ 10月1日~12日          |   | 父親 week→ 1月15日~25日         |

## 「父親 week について」

日曜の父親参観会にご参加いただけない方を対象に父親 week (父親参観週間) を設けています。上記の日付のうちに都合が合う日にちがありましたら、ぜひお子様の様子を見にいらしてください。

6月の父親 week ご希望の方は、5月25日(金)までに生活記録表にて参加する日付と登降園方法と参加される時間帯をお知らせください。当日の活動内容を担任から伝えさせていただきます。

## ◎父親 week 参加日のお父さんの持ち物

お父さんのお弁当、飲み物、グループ活動により必要な物(帽子やハサミなど)

※ご不明な点は担任にお問合せください。



# 第1回 父親参観会

今年度、第1回父親参観会のお知らせを致します。新入園児の方は、ご家族での参加も可能です。

希望される方は担任に連絡し、皆様でぜひお越しください。



日時：平成30年6月17日（日） 9：50～14：30

目的：子どもの好きなおもちゃ作り

3種類の中から子どもの興味がありそうな物を選び、お父さんと一緒に作ろう。

| 日程     |   |
|--------|---|
| 9：50～  | 登園、着替え、片付け、排泄、名札作り、朝の会                          |
| 11：00～ | 造形：色々な材料を使って子どもの好きなおもちゃを作ろう。                    |
| 12：00～ | 給食  |
| 13：00～ | グループ懇談（ぞうの部屋）<br>お父さん同士の交流「参観してみたの感想」「休日の過ごし方等」 |
| 14：30  | 終了  |

持ち物：お父さんのお弁当、飲み物（お子さんは給食です）

名札作り用：写真（お父さんとお子さんが映っているもの）縦5cm×横3cm  
シール、ペン等

造形用：のり、空き箱、画用紙、折り紙、ストロー、マーカー等（詳細は6月1日発行の各グループ便りでお知らせしますので確認をお願いします。）

※名札作りで使うネームプレートは学園で用意します。（お父さんの名前とお子さんの名前を記入）名札を見てお父さん同士がお互いの顔、名前が覚えられるようになります。

その他：父子での参加をお願いします。新入園児の方は、ご家族での参加も可能です。

お父さんが参加されない場合も園児は登園日となります。翌18日（月）は振替休園日です。

バスを利用される方は、バス停、時刻の変更をお願いすることがあります。

下記の出席表にご利用の有無をご記入いただき5月25日（金）までに提出をお願いします。

きりとり

## 第1回 父親参観会出欠表

グループ 名前

以下、○を付けてください。

- |                 |          |            |            |
|-----------------|----------|------------|------------|
| ・6月17日（日）参観     | 父子で参加します | 子どものみ参加します | 欠席します      |
| ・バスの利用          | 朝利用します   | 帰り利用します    | 利用しません     |
| ・ご家族の参加（新入園児のみ） | 午前のみ     | 1日         | 家族の参加はしません |

※ご不明な点は担任まで、お問合せください。



# ほけんだより

プールで楽しく安全にあそぼう！！



6月の下旬から7月上旬にかけて、プール開きを行います。お天気が良く、水温や気温が規定値以上（水温＋気温 $\geq 50^{\circ}\text{C}$ ）ある日はプールに入ります。楽しく安全にプールあそびができるように以下のことについてご協力をお願いいたします。

- ① **当日朝の健康状態と併せて、「プールあそびができる」⇒「○」、「できない」⇒「×」を生活記録に記入してください。** プールに入る、入らない、の判断はご家庭でお願いします。 ○もしくは×の記入がない場合は、原則としてプールには入れません。 また、水着を忘れた場合も入れませんので注意して下さい。
- ② 手足口病、流行性結膜炎等の感染症等他児へうつすおそれのある病気にかかっている場合はプールに入れません。 また、下痢の場合も0-157等の感染のおそれがあるのでプールには入れません。 いずれも早めの治療、処置をお願いします。  
水いぼ、とびひについては、かかりつけの医師の指示（他の子にうつるので活動を控える、人にうつさないのでプール許可します等）に従い、担任にお知らせください。
- ③ **手足の爪はこまめに切って常に短くしておきましょう。**

※学園でもプール当日、健康チェックを行います。お子さんの状態により、プール活動を見合わせて頂く場合があります。あらかじめご了承ください。その時は、生活記録で入らなかった状況をお伝えしていきます。



春から秋にかけて、虫刺されに注意が必要な季節です。子どもは無意識に書いてしまうので「とびひ」などの皮膚の病気になりやすいです。一度とびひになると、他の部位に湿疹が広がる事もあります。

日頃、肌の露出を避けたり、明るい色（白・赤・ピンク等）の服装で、こまめに汗を拭くことで、虫よけの効果があります。学園でも、着替えの際などに、子どもたちの身体を見ていきます。子どもたちが過ごしやすい環境を整えられるよう努めてまいります。

学園で散歩など屋外へ行く際は、虫刺され予防のために、虫よけスプレー（殺虫成分ディート含）を園児の衣服に噴霧することがあります。

また、蚊に刺された発赤にはムヒ、かゆみのある赤みやあせもにムヒアルファSⅡ、毛虫・ムカデ等に刺されたとき、強いかゆみにムヒアルファEXを塗布していきます。

虫よけスプレーや学園の常備薬について、お医者さんより禁忌の指導がされている物がありましたら、クラス担任までお知らせください。

学園で体調が悪くなり、お迎えを要する場合や病院へ行くようなケガをした際は、学園から保護者へ連絡をさせていただきます。連絡先を変更（携帯番号や勤務先等）された場合は、必ず担任までお知らせください

## 最近の病気と傾向（5月11日現在）

今流行している病気は特にありません。最近は急に気温が上がり、夏日のような日があります。これから梅雨の季節になり、雨天で肌寒い日もあります。その気温差から、風邪をひくケースがあります。学園でも、空調や服で調節をするよう心がけていきます。また、年長児は風疹・はしかの二回目の予防接種を公費で受けられる年になります。必ず受診をしましょう。

# 転園ガイドンス

今年度第一回目の転園ガイドンスを実施いたします。実際に転園を経験された保護者を招いて転園を考えたきっかけや、転園までの流れ、転園してからのことなどをお話していただく予定です。転園に関する情報を共有し、今後の参考にしてください。

- ◆日時：6月25日（月） 11:00～12:00
- ◆場所：こあらの部屋
- ◆対象：幼稚園・保育園への転園を考えている園児の保護者
- ◆内容：①転園を経験された保護者のお話（2名）  
②併行通園と転園について  
③質疑応答  
④アンケート記入



参加を希望される方は6月12日までに生活記録表にてお知らせ下さい。また、当日参加希望者が多く予想されるため締切を過ぎてからの希望者につきましてはご相談下さい。その他、不明な点は担当へお問い合わせ下さい。

## 5月誕生会・子どもの日セレモニー

5月1日の誕生会に第2、3静光園のおじいさん、おばあさんが来てくださいました。子ども達は「おじいさんとおばあさんだ」とお話したり、車いすを指さしながら「あれは何？」と職員に聞いていました。おじいさん、おばあさんの自己紹介では名前と好きな動物を教えてくださいました。好きな動物が「いぬ」と分かったら「私と一緒にだ」や「わんわん」と泣き声を真似する子もいました。代表のお友達がおじいさん、おばあさんからお菓子をいただきました。「ありがとう」と大きな声でお礼を言ったり、お辞儀をしたり、拍手をして嬉しい気持ちを表現する子ども達の姿が見られました。最後はタッチをしてさようならをしました。

各グループの掲示板にいただいた折り紙の作品を飾りました。是非、ご覧ください♪

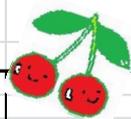


## ももグループ にじいろクラブ

5月12日にももグループのにじいろクラブ(土曜療育)で墓地公園の芝生広場へお散歩しました。ねらいは、「手をつないで歩こう」「芝生広場であそぼう」「家族同士の交流を図ろう」で20家族が参加してくださいました。

芝生広場では、シャボン玉、どんぐり、落ち葉拾い、虫探し、なべなベマツトを行いました。お母さん、お父さんが吹くシャボン玉を追いかけたり、なべなベマツトをお母さん、お父さん、職員にやってもらったのを気に入って何度もリクエストしたりして楽しみました。親御さんの感想では、歩けるか心配だったけど歩くことが出来て嬉しかった等がありました。お母さん、お父さんと楽しく手を繋いで歩く事が出来ました。





平成 30年

6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(味付け海苔)<br>鶏肉のごまみそ焼<br>誕生日ケーキ   | 味噌汁<br>厚焼き玉子<br>ラブミー          | 胚芽米 味付け海苔 鶏肉 味噌 ごま 玉ねぎ 人参 さやえんどう<br>卵 しいたけ 豚ひき肉 もやし 大根 えのき 油揚げ 和風だし<br>ロールちゃん 生クリーム さくらんぼ チョコ                       | 547<br>18.8<br>15.5 1.6 |
| 4  | 月 | 焼きそば<br>ささ身と大豆サラダ<br>プリン          | きのこスープ<br>牛乳                  | 焼きそば麺 豚肉 人参 ピーマン キャベツ 桜えび ウスターソース コンソメ 花かつお<br>玉ねぎ しめじ えのき しいたけ ベーコン<br>大豆 トマト きゅうり 鶏ささみ コーン ごま マヨネーズ               | 531<br>22.7<br>18.2 2.5 |
| 5  | 火 | 五目ご飯<br>鮭塩焼き<br>水ようかん             | 味噌汁<br>南瓜おかか煮<br>野菜ジュース       | 胚芽米 油揚げ しいたけ ごぼう 人参 鶏肉 マグロフレーク 豆腐 わかめ ねぎ 和風だし<br>味噌 鮭 南瓜 花かつお あんこ 寒天  | 513<br>22.3<br>9.6 2.5  |
| 6  | 水 | 牛丼<br>キャベツポテトサラダ<br>ミックスフルーツ      | すまし汁<br>ミニトマト<br>スポロン         | 胚芽米 玉ねぎ 和牛肉 しらたき しいたけ 豆腐 ほうれん草 和風だし<br>じゃがいも 人参 ハム コーン きゅうり キャベツ マヨネーズ ミニトマト<br>パイン 桃 キウイフルーツ                       | 561<br>13.4<br>17.8 1.5 |
| 7  | 木 | 食パン<br>ごぼう入りハンバーグ<br>バナナ          | ミネストローネ<br>スパサラダ<br>牛乳        | 食パン イチゴジャム 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 脱脂粉乳 卵<br>パン粉 ケチャップ ベーコン じゃがいも なす トマト マカロニ コンソメ<br>スパゲッティ きゅうり ハム レタス コーン マヨネーズ バナナ | 520<br>19.2<br>19.6 2.3 |
| 8  | 金 | ご飯(しらす)<br>コロケ<br>(選ぼう、菓子)        | 中華スープ<br>肉野菜炒め<br>ラブミー        | 胚芽米 しらす干し じゃがいも 玉ねぎ 豚ひき肉 人参 パン粉 しいたけ えのき<br>ハム 卵 ねぎ ごま油 中華だし 豚肉 キャベツ もやし  | 535<br>18<br>15.4 1.8   |
| 11 | 月 | チキンカレー<br>昆布と大豆サラダ<br>りんごゼリー      | もやしスープ<br>牛乳                  | 胚芽米 じゃがいも 鶏肉 人参 玉ねぎ コーン 脱脂粉乳 カレールウ<br>もやし ベーコン コンソメ 大豆 キャベツ 塩昆布 マヨネーズ ごま  | 541<br>17.9<br>17.6 2.4 |
| 12 | 火 | ご飯(まぐろふりかけ)<br>ぎょうざ<br>ドロップクッキー   | 味噌汁<br>切干大根カレー炒め<br>オレンジジュース  | 胚芽米 マグロフレーク ぎょうざ じゃがいも ねぎ わかめ 和風だし 味噌<br>切干大根 油揚げ 人参 コーン いらこ カレー粉 ごま油<br>小麦粉 脱脂粉乳 バター 卵 りんご ごま                      | 568<br>16.9<br>14.1 1.2 |
| 13 | 水 | わかめご飯<br>肉じゃが<br>ラスク              | 味噌汁<br>ひじきのナムル<br>いちご牛乳       | 胚芽米 わかめ じゃがいも 人参 玉ねぎ しらたき さやいんげん 豚肉 和風だし<br>なす 油揚げ ねぎ 味噌 ひじき もやし きゅうり ごま油<br>食パン バター 砂糖                             | 543<br>13.3<br>15.9 1.9 |
| 14 | 木 | 醤油ラーメン<br>カニ玉<br>ドーナツ             | ゆでアスパラ<br>飲むヨーグルト             | 中華めん 焼き豚 しなちく なたと コーン ねぎ ラーメンスープ<br>卵 人参 かに カニカマ しいたけ たけのこ 玉ねぎ 中華だし ケチャップ<br>アスパラガス                                 | 507<br>20.4<br>12.1 2.2 |
| 15 | 金 | ロールパン<br>鮭ムニエル(カレー)<br>人参ゼリー      | 南瓜ポタージュ<br>ツナサラダ<br>アシドミルク    | ロールパン イチゴジャム 鮭 バター 小麦粉 パセリ カレー粉 チーズ<br>南瓜 コーン 牛乳 玉ねぎ コンソメ パプリカ きゅうり レタス ツナ ドレッシング<br>オレンジジュース 人参 寒天                 | 547<br>17.5<br>19.3 1.5 |
| 17 | 日 | ハヤシライス<br>春雨の和え物<br>星せんべい         | たまごスープ<br>フライドポテト<br>りんごジュース  | 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<br>卵 ベーコン かぶ パセリ コンソメ 春雨 トマト きゅうり コーン ゴマ油<br>フライドポテト                                | 558<br>12<br>13.8 2.3   |
| 19 | 火 | 食パン<br>魚カレー揚げ<br>プリン              | 野菜スープ<br>ビーフソテー 粉ふき羊<br>牛乳    | 食パン イチゴジャム 白身魚 カレー粉 でん粉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>コーン コンソメ ビーフ 豚肉 パプリカ じゃがいも パセリ  | 511<br>19.9<br>16.9 2   |
| 20 | 水 | ご飯<br>白身魚ホイル焼き<br>ミニドッグ           | カレーシチュー<br>ゆでとうもろこし<br>野菜ジュース | 胚芽米 白身魚 バター しめじ エリンギ えのき 玉ねぎ キャベツ パプリカ オリーブ油<br>鶏肉 人参 じゃがいも カレールウ 脱脂粉乳 小麦粉 牛乳 コンソメ<br>とうもろこし アメリカンドッグ               | 556<br>20.2<br>15.3 1.7 |
| 21 | 木 | きのこご飯<br>鶏の唐揚げ<br>アンデスメロン         | 味噌汁<br>切干大根と胡瓜の和え物<br>牛乳      | 胚芽米 人参 しめじ えのき しいたけ ちくわ マグロフレーク 和風だし<br>キャベツ じゃがいも ねぎ 味噌 鶏肉 生姜 でん粉<br>切干大根 きゅうり ごま アンデスメロン                          | 530<br>16.4<br>16.8 2.1 |
| 22 | 金 | ご飯(きなこふりかけ)<br>豚肉の味噌焼き<br>アイスクリーム | おでん<br>フレンチサラダ<br>牛乳          | 胚芽米 きなこ ごま 青のり 豚肉 味噌 大根 人参 ちくわ こんにゃく 昆布<br>ウズラ卵 和風だし レタス きゅうり トマト りんご コーン ドレッシング                                    | 560<br>18.5<br>20.7 2.1 |
| 25 | 月 | そぼろご飯<br>アスパラベーコン<br>ハッピーターン      | 味噌汁<br>フライドポテト<br>ラブミー        | 胚芽米 卵 鶏ひき肉 マグロフレーク 豆腐 わかめ 人参 ねぎ 和風だし 味噌<br>アスパラガス ベーコン たまねぎ コーン フライドポテト   | 551<br>20.3<br>14.3 1.9 |
| 26 | 火 | 冷やしうどん<br>ちくわ天<br>きな粉餅            | 野菜のゴママヨ和え<br>アシドミルク           | うどん ねぎ ハム わかめ 天かす うどんつゆ<br>ちくわ 天ぷら粉 さやいんげん れんこん 人参 ごま マヨネーズ<br>胚芽米 もち米 きなこ  | 516<br>14.3<br>13.7 2.3 |
| 27 | 水 | ピザトースト<br>シーフードサラダ<br>おにぎりせんべい    | コーンチャウダー<br>牛乳                | ダブルソフト 玉ねぎ ベーコン チーズ ピーマン ケチャップ コーン マッシュルーム<br>人参 でん粉 コンソメ パセリ 牛乳 パプリカ きゅうり レタス カニカマ 海老 イカ<br>ドレッシング                 | 501<br>18.7<br>19 2.4   |
| 28 | 木 | ご飯(しらす)<br>ささみフライ<br>ぶどう          | 味噌汁<br>切干大根ナポリタン<br>りんごジュース   | 胚芽米 しらす干し 鶏ささみ 卵 小麦粉 パン粉 じゃがいも ねぎ わかめ<br>和風だし 味噌 切干大根 ウインナー 玉ねぎ ピーマン 人参 ケチャップ<br>ウスターソース ぶどう                        | 529<br>20.4<br>10.6 2.4 |
| 29 | 金 | ご飯(まぐろふりかけ)<br>いわし蒲焼<br>アンデスメロン   | 味噌汁<br>ごぼうサラダ<br>ラブミー         | 胚芽米 マグロフレーク いわし 生姜 でん粉 もやし 小松菜 大根 えのき 油揚げ<br>和風だし 味噌 ごぼう 人参 ハム きゅうり ごま マヨネーズ<br>アンデスメロン                             | 552<br>20.5<br>15 2.1   |

6月 食育の選ぼう菓子(ビスケット、カルシウムせんべい、おにぎりせんべい)です。

### 「 歯の衛生週間 」

乳幼児期から、むし歯にならない生活習慣を身につけましょう。

#### ★歯をじょうぶにする食品を選びましょう★

#### ★おやつは時間と量を決めましょう★

- ・カルシウムの多い食品  
小魚・海藻など
- ・ビタミンA・Cの多い食品  
にんじん・ほうれん草など
- ・たんぱく質の多い食品  
肉・魚・豆腐など



長い時間食べ物が口の中に入っていると  
むし歯が出来やすくなります。  
だらだらと食べさせるのではなく、  
1回に必要な量と時間を決めて食べましょう。



《おやつ作り》 もも …クッキー (小麦粉・砂糖・マーガリン)

みどり…クッキー (薄力粉・砂糖・製菓用マーガリン・チョコチップ・アラザン・ココア)

