



園だより 2024

社会福祉法人 種の会
幼保連携型認定こども園
アルテ子どもと木幼保園
〒164-0001 中野区中野 1-59-5
Tel 03-3365-0602



ホームページ



Instagram

お知らせ

- 9月1日は予定通り、引き取り避難訓練を行います。大災害を想定した避難訓練を行い、そのまま保護者のお迎えを待ちます。(15時発令を予定)年に一度の訓練となりますので、参加のご協力をお願い致します。詳細は後日お知らせ致します。
- 夏休みのご予定の連絡ありがとうございました。それ以外のお休みもご予定が決まり次第ご連絡いただくと食数の調整が出来て、フードロスが減らす事ができます。可能な限り早めのご連絡をお願い致します。
- 保育時間は就労時間と通勤時間により各ご家庭で異なります。決められた保育時間より早く登園する場合にも前日までにご連絡下さい。ご協力をお願い致します。
- 次年度こども園卒の入園説明会を8月29日に行います。募集は新3歳(5名)と新5歳(若干名)となります。お知り合いの方でご希望されるお子様がいらっしゃる場合は是非事務所までお声かけ下さい。よろしくお願いたします。

August 8 2024						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1	2	3
4	5 音楽あそび 地域(サーキット) (1号認定夏休み開始)	6	7 0歳児健診	8 発育測定	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19 音楽あそび	20 避難訓練 (1号認定夏休み 終了)	21 0歳児健診 園児学会 地域(ベビー)	22	23	24
25	26 音楽あそび	27 誕生会	28	29 こども園説明会	30 プール納め	31

※地域サーキット、園児学相談会、ベビーマッサージは地域にお住まいのご家族への子育て支援として開催しています。



「風鈴」や「浴衣」といった夏の風物詩。「花火」は、夕涼みとして夏の文化になったようです。日本の夏は自然と伝統が結びつき、涼を求めた暮らしの工夫が多くありました。

「入道雲」や「夕立」も夏の季語ですが、最近は線状降水帯など異常気象での災害も多く夏の天候には注意が必要です。夏祭りや旅行などレジャーに出かける際は、熱中症や水の事故などの危険から身を守るリスク対策をお願いします。特に小さなお子さんは重篤になりやいので、水分や休息をしっかりとって体調管理に留意し、楽しい夏を過ごして下さいね。

園長 山田寿江

「夏休み」ってあるの？

学校教育法による夏季休業は明治時代から始まりました。日本の夏は暑くて学習には適さないため、昭和の頃にも学校に冷房はありませんでした。地域の暑さにより休み期間も違います。

こども園には夏休みやお盆休みはありませんが、幼稚園卒のお子さんには「夏休み期間」があります。保育園卒のお子さんは、家族の方の休暇が「夏休み」となります。こども園では、ご家庭によって「夏休み」が違うのです。

特別なことでなくとも、夏ならではの体験ができるといいですね。小さな冒険やちょっとした挑戦など、幼い頃の家族との思い出は、大人になっても楽しい記憶として残るものです。

保育園利用のご家庭では、保護者の就労時間と通勤時間により保育時間が決まりますが、子ども達はそれ以上の時間を園で過ごします。夏は、いつも以上に疲れやすく休息も必要です。お子さんの体調に合わせて無理なくゆったりと過ごせるように、子どもの生活リズム優先の配慮をお願いします。

プール中止?!晴天なのにガッカリ…

子ども達が歓声をあげて大喜び!水遊びやプールは、夏の楽しみです。昭和・平成の時代は、気温が30℃を越える日が少なく、気温と水温が上がらず「寒くて中止」でした。今は、「暑くて中止」!!「暑さ指数」と「熱中症アラート」によるものです。

暑さ指数は、気温・湿度・日差しの強さから算出する数値で、28以上が「嚴重警戒」、31以上は「危険」で外出を避けることが推奨されています。危険な暑さを知る指標として「熱中症警戒アラート」は、暑さ指数の予測値が33で発表されます。35以上で「特別警戒アラート」が発令され、対策が必要なのです。

地球環境に影響される子ども達の夏、自然との共存は続きます。



エンターティナー企画!?

職員は土曜も含め交代で勤務し夏の保育も保障します。労働環境を整えて、穏やかな心情で専門性を発揮できるよう保育者も休息が必要です。当法人では、保育者が学び続けスキルを高めていけるようエンターテイメントとしての自己研鑽も推奨し、コンサートや美術館のチケット代などをサポートする企画(制度)があります。この夏、それぞれのステキな時間が自分磨きとなりますように…



これが使いたい！！

主幹教諭：中村

1歳児室へ行くとママごとで遊んでいた友達同士が、ジュースの取り合いになり「〇〇のっ！」と、お互い自分が使っていたと主張し引っ張り合いになりました。手にした友達は取られないよう別な場所へ行き、手にできなかった友達は「貸してー」と涙をみせていました。

「あっちに同じものがあるかな？」と保育者が声を掛けてみると、首を振って「あれがいい！！」と指を差していました。大人からすると同じ物なのに……とってしまいますが、子どもにとっては自分が使っていた大事な玩具です。

自分のことを自分でしようしたり、自分の意欲や欲求を言葉で表そうしたりする事により、自我が育ちます。そして自己主張が多くなり泣いたり癇癪をおこしたりする場面がみられてきます。大人に受け入れてもらいながら自分への自信を持つようになり、時間をかけて自分の感情を鎮め、気持ちを立て直していきます。

友達と気持ちをぶつけ合う大切な経験は、毎日あっちでもこっちでも起きています。大人は積極的に受け止め、子どもの大きな心の育ちに関わっていききたいですね。



主幹教諭：黒木

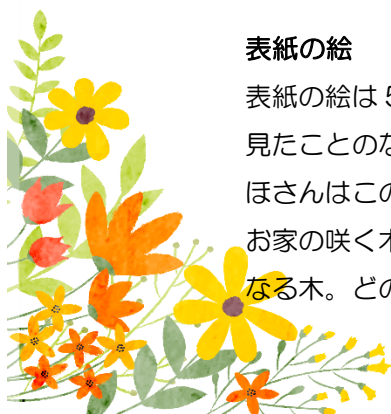
がんばって甘くなって～

5歳ナノ組さんは、すず爺（畑のボランティア）と毎年糖度の実験を行います。畑や屋上園庭で採れた果物・野菜や旬の果物の甘さを計測器で測り比べてみるという取り組みです。友達と2人ペアになり、1人は野菜を絞って汁を糖度計に入れる担当です。もう1人は出た数値の数だけ表にシールを貼る担当です。数値の結果が出るまで子ども達は「がんば～れっ！がんば～れっ！」と大合唱。掛け声で甘くなるわけではないですが、今年の5歳ナノ組さんは友達のチームを応援したいという気持ちが強いと感じました。1番甘い果物の予想はメロンが人気でしたが、計測の結果は糖度19を記録した屋上園庭のブドウ（デラウエア）が1番でした。意外だったのは、メロンよりトウモロコシの方が甘いという結果に子ども達も職員も驚きました。



表紙の絵

表紙の絵は5歳ナノ組のなほさんが描きました。“もしもこの植物に見たことのないものが咲くとしたら”をイメージして描きました。なほさんはこの取り組みが気に入って、3枚の絵を描きました。1回目はお家の咲く木。2回目はお菓子のなる木。3回目はサッカーボールのなる木。どの作品も集中して自分の世界観を表現しました。



AtoO

経験を重ねて

布団圧縮袋に水や様々な素材を入れた手作りウォーターマットで遊びました。

興味を示し、ウォーターマットに近づくFくん。普段は新しいものにあまり興味を示さないFくんは水に浮かぶ玩具に手を伸ばしました。Fくんの心が動いた瞬間でした。Fくんの視線の先に合った星形のボール。このボールを日頃、気に入って遊んでいるFくんは、ウォーターマットから取り出そうとしているようでした。

ウォーターマットの上に乗ったKくんは、涙を流します。苦手だったのかもしれません。3回目に乗ったとき、保育者がウォーターマットをゆらゆらと揺らすとにっこりと笑って楽しそうでした。この間にKくんにどのような気持ちの変化があったのでしょうか。



初めての水遊び

Hくんは、テラスに出ると嬉しそうな表情でバケツの中の水をバシャバシャとさせたり、水に浮かぶスポンジを絞って滴った水を眺めていました。バシャバシャとさせた水が自分の顔にかかっても全く嫌がることなく、笑顔で楽しんでいました。

Mくんは、テラスに出てくると不思議そうな表情でバケツの中の水をバシャバシャしているお友達を見ていました。

保育者がコップで水をすくってMくんの近くに垂らすと、「ひひっ」と声を出して口角をあげました。そのことをきっかけに、自らバケツの中の水に手を伸ばしたり、スコップで水をすくったりして遊んでいました。

水遊びのスタイルも反応も様々ですが、心地よさを感じられるよう水に親しみ、夏ならではの遊びを楽しみたいと思います。

Ato 01

これはなに？

カップに入ったいろんな色の寒天を見つけた子ども達の第一声は「こおりー！！」でした。氷だと思ってカップに手を入れると不思議な感触にキョトンとした『氷じゃないぞ?!』といった表情。恐る恐る指でツンツンしたり、撫でてみたりしていました。次第に少しずつ手で崩したり、スプーンですくったりして寒天に慣れてくるとそこからはそれぞれが違った遊び方を始めました。

小さなボトルに崩した寒天をひと欠片ずつ丁寧にを入れる！さん。黄色の寒天を少し入れ終わったところで「赤がいいの」と友達が持っていた赤色の寒天を少しもらおうと、重ねて入れました。すると黄色から赤のグラデーションの素敵な作品が完成しました。パンパンに入れ終わると最後は自分で蓋を閉め満足気な！さんでした。



そっと、そっと……

氷あそびも大人気です。氷の上にそっと足を乗せようとするKさん。氷は前方へつるん！それでも何度もそっと足を……“今度こそ！”とKさんの心の声が聞こえるように、保育者達も同じ気持ちでそっと見守りました。自分で見つけた“やってみよう”の体験から様々な気持ち、体の使い方、氷の特性を自然と学んでいるのでしょう。小さな足でガラスの靴を履くようなけなげな姿。いつまでも純真な心を大切に育てて欲しいと感じました。



気持ちをひとつに……

テラスの軒下や室内で、連日の色水あそび。子ども達の興味は、次第に色だけでなく道具にも。ポンプボトルは大人気。いかに水を出すか?!ねじる・傾ける・差し込む。立ったり座ったりあちこちで試行錯誤。コツを掴んだRさんのそばでは、入れてもらおうと、カップやミニボトルが差し出され期待と注目が……でもなかなか出ない！全体重をかけるようにポンプに力を込めるRさん。その時カップを手に待つYさんの「がんばれ〜」の声。ピュッと色水が出てなんだかみんなホッとひと息。幼い子ども達ながら、気持ちをひとつにした瞬間でした。期待に応えようとする事、応援したくなる気持ち、それぞれお友達と一緒にだからこそ芽生えるのでしょうか。本当に夏は、子ども達を大きく成長させてくれるものです。



PICO2



はじめてのプール！と噴水？

待ちに待ったプールの季節がやってきました。2歳ピコ組になると専用のプールに入ります。それに大きな噴水マットも！子ども達は、水着に着替えると嬉しさを隠しきれない様子です。「早く入りたいよ〜」お部屋の窓から覗く姿も……。そして、全員準備が整いプールへと向かいます。入る時はゆっくりと慎重な子ども達。転ばないように両手でしっかりとつかまって自分を支えます。プールに入ると水の中が気持ち良くて、最初は座ってくつろいでいる……と思ったら、人数が増えてくると並んで座り足をバタバタ！みんなで一斉に水しぶきをいっぱい立て、楽しくて仕方がないといった表情を浮かべていました。シャワーの雨を降らせるとAさんが「雨だぁ」と言っていて満面の笑みを見せます。以前から、水遊びが大好きなHさんもシャワーの雨を降らせると両手を広げてにっこりです。Hさんはジェットのシャワーもお気に入り！水鉄砲のようにかけると止まって動きません。途中で止めると、「やめないで」とアピールするので、保育者も「大丈夫？」と尋ねると、「だいじょうぶ！」と答えて浴び続けて喜んでいました。

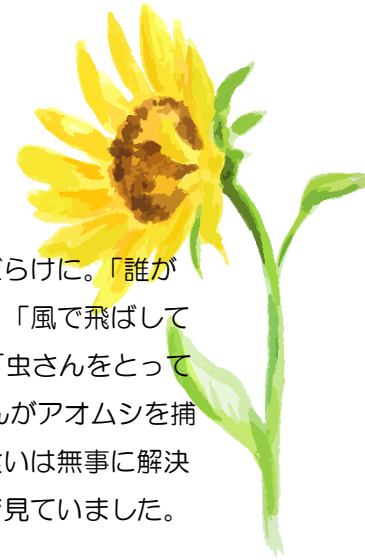
噴水マットも大人気です。飛んでくる水しぶきに「キャーキャー」言いながらも積極的に浴びに行くTくん。目を“ぎゅっ”とつぶっているのですが、嬉しい、楽しい気持ちが抑えられないといった笑顔が印象的でした。

感触の変化に“あれ？”

片栗粉で感触遊びをしました。準備をしている時から興味津々で見ていたAくんです。席が空くと嬉しそうに座ります。まず、水を入れていない片栗粉に触わって遊びます。しばらくしてから、保育者が少し水を入れました。そのまま触わっていましたが、“ん？”と動きが止まり保育者の顔を見るAくん。感触の変化に気付いたようです。そして、片栗粉が付いた両手を“じっと”見つめます。指を動かしたり、また触わったりします。感触が変わっていく体験をしたAくんは、しばらく不思議そうな表情で何度も触わって感触を確かめていました。



NANO3



どうなる、どうなる～？

子ども達が育てているひまわりが、まっすぐに伸びてきました。ところが、葉っぱが穴だらけに。「誰が食べたの？」と犯人探しが始まりました。すると、アオムシを何匹も発見してびっくり！「風で飛ばしてみよう」と、子ども達が息を吹きかけましたがアオムシは動きませんでした。Aさんが「虫さんをとって家に入れて葉っぱを入れて育てれば？」と、ひらめきました。名案ですね。勇敢なBくんがアオムシを捕まえると、周りにいた友達も勇気を出して捕まえ始めました。こうして、ひまわりの虫食いは無事に解決したのです。テラスの里芋についていた大きな黒い幼虫も、ケースに入れると興味津々で見っていました。



数日後、里芋の葉っぱにいた大きな黒い幼虫は糸を出して葉っぱにくるまり、ひまわりについていた小さなアオムシも白い糸の中に入りました。「虫がサナギになっている！」Bくんが興奮気味にケースを持ってきました。「きっとチョウになるよ！」「白色かな？」「虹色のチョウじゃない？」子ども達がなんだか嬉しそうに話をしていました。ある朝、子ども達が登園すると小さなサナギは蛾になっていました。チョウではありませんでしたが、何度も「ガ」と声を出して笑い合っていました。それから三日後、ついに黒い大きなサナギも立派な蛾になりました！ケースの中の大きな蛾にびっくりです。Cくんが「ガ」と呟くと、「チョウじゃなかったね～」と、周りの友達も笑っていました。ひまわりと幼虫の成長にわくわくドキドキな体験をしています。



水って面白いね！

屋上の大きなプールに入ったり、水遊びをしたりして水の感触を楽しんでいます。子ども達が細いホースに太いホースをつないで遊んでいました。何かを期待してやってみる姿はまるで実験をしているかのようです。しばし沈黙の後、太いホースから水が出てくると、「わー！」と歓声があがり、とても嬉しそうでした。片付けの場面でも、友達と協力し合う姿が見られました。「せーの」でタイミングを合わせてタライを持ち上げると、一気に水が流れて、片付け大成功！友達と一緒に片付けも楽しいようです。初めてプールに入った日は、「冷た～い」と言いつつ顔は笑っていました。プールに入るのをとても楽しみにしていて、ワニ歩きにボール集めなど夢中になって遊んでいます。暑さに負けず、元気に夏を過ごせますように！

Nano4

何色になるかな？

暑くなってきて、水遊びが気持ちいい季節になりました。友達と水をかけあったり噴水マットに寝転んだり、全身で水に触れています。一方、バケツに入れた水をお玉で混ぜてスープを作ったり、色水を容器に入れて並べたりとじっくりと遊ぶ姿もあります。

保育者が絵の具で色水を用意すると、「混ぜるぞ〜！」と張り切ってコップや容器に入れ始めます。友達と「もっとかわいい色にしよう」とイメージを共有しながら、色を混ぜたり水を加えて薄めたりする姿もあります。Yさんは青い色水をピンクのコップに入れると、「紫になった！」と発見していました。Yさんの声を聞いて、SくんやMさんも「緑になった」と、容器の色によって水の色が変化することの面白さを感じていました。

また、フラワーペーパーを水に入れて色水を作ってみました。タライにピンクと黄色のフラワーペーパーを入れると、Mさんは「なにしてるの〜？」と興味津々と見つめていました。保育者が「溶けるかなあ」とつぶやいて混ぜていると、Mさんは透明のボトルを持ってきてタライに入っているペーパーと水を入れてみました。

何度も勢いよく振ったり、水や泡を足してみたりして、どのように色が変化するのか試しているようでした。色が濃くなってきたり、泡だったりするたびに「見て！」と驚いたように言い、変わっていく水の姿を楽しんでいました。



プールがはじまりました！

プール開きが近づくと、「もうすぐプール！」「新しい水着なんだよ」とプールを心待ちにする声が聞こえてきました。Nくんは始まる前にプールバックの中を取り出し、着替えやタオルなど一つずつ丁寧に確認しています。自発的に行動する姿から、楽しみにしている気持ちが伝わってきて微笑ましく感じました。

プール遊びでは水の中を歩いたり走ったり、バタ足をしてボールを動かすゲームをしたりと、水に触れながら思いっきり身体を動かしています。Hくんは「顔はつけないんだ」と言い、顔を出してワニさん歩きをしていました。顔を水につけることはまだ怖いようですが、水の中で動くことの良い感じを感じていました。顔を付けることに抵抗がある子も、友達と一緒にだと勇気がでるようです。YさんとSさんは鼻をつまむと、「せーの！」とタイミングを合わせて水に入ります。水から出てくると、2人で目を合わせて笑顔を浮かべていました。

8月も暑さに気を付けながら、夏ならではの遊びを楽しんで涼しさを感じていきたいです。



Nawo5

～プール、水遊びって楽しい！～

暑くなってすっかり夏になりました。

プール遊びや水遊びが始まり、毎日楽しそうな様子の子も達。

「今日は屋上でプール、水遊びするよ」と聞こえると、「やったー、今日は先生にたくさん水かけるんだ！」「水でピタゴラススイッチやろうよ」遊んでみたい内容で子ども達同士は大盛り上がりです。

プールに行くと最初は、みんなでお互いに水のかけ合いっこ。互いにすごい勢いで水をかけるのでたくさん顔にかかりますが子ども達は笑顔でとっても楽しそうです。

宝探しや三角コーン水入れ、流れるプール作り、バタ足ボール運びなど様々なことで遊んでいます。以前、水中綱引きと言って、担任が綱役になり二チームに分かれて自分の陣地に引き合うゲームを行うと白熱！！片方のチームが負けてしまうと「もう一度やりたい」と言って二回戦。一回戦で負けてしまったチームが力を出し切って勝利！一勝一敗の引き分けで

子ども達も「楽しかったなー。もっとやりたかった」と言っていました。



最近ピタゴラススイッチ装置作りに夢中な5歳クラス。水遊びでも室内で穴を開けたペットボトルをガムテープで繋げて作ったピタゴラススイッチ装置を屋上に持って行き、ホースの水やバケツに繋げて、水を流して様子を見ている。「あっ、ここに流れたよ！」「水落ちてこないね……」と子ども達同士で話しながら遊んでいる姿はまるで実験をしている小さな研究者のようでした。

Atelier



粉絵の具をつかいました！

「夏を感じる野菜だね！」



Summer is coming!

夏らしい青空に大きな入道雲が模様を描き、太陽の日差しもまぶしいこのごろですね！

暑さに負けずに夏野菜もグングンと育ち、その成長の様子を間近で目にしました。色や形、感触をそれぞれの野菜から子どもたちはどんなことを感じたでしょうか？

鉛筆1本と紙を手にしてじっ〜と観察しながら絵を描いてみました。

とうもろこしを観察していたA君が……。

「ひげがあった！かみのけみたいに！」

Bさんは……。

「わたしよりもおおきかった！けどだら〜んっておじぎしてるみたいだった。」



子どもは直接見たり、触ったりしたものを思いのままに言葉で表現します。

大きいと小さいや軽いと重いなど対比になる表現だけでなく、大人の想像以上に言葉を使い、

ユニークに表す瞬間がありますよね！自由な表現は子どもたちの感性の豊かさを感じさせるものです。

きゅうりを描き始めたCさんは「さわるといたかった、ほこほこしてた。とげ？」と採れたてならではの経験をしました。素直な気持ちが出ていて子どもらしいですね。



「イチゴ味のジュース！」
「まぜたらどうなるかな〜♪」



粉絵具を使用する機会があまりなかったことから初めて目にする子どもでしたが、色を見て「赤はいちご」「青はソーダ味」などを連想し、遊びながら色探しをしました！



ほけんだより

猛暑が続いてますが、子ども達は暑さの中でも夢中になって遊んでいます。これからの夏休みの計画を嬉しそうに話してくれます。夏休みは生活のリズムが乱れがちとなります。規則正しい生活が出来ないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食しっかり食べるようにしましょう。是非、体調やケガに気を付けながら、楽しい夏の思い出作りをしてください。

4歳、5歳のクラスに「**どうして ねっちゅうしょうに なるの?**」という絵本を使って「熱中症」について尋ねてみました。



熱中症ってどんな病気なんだろう? どうして起きるの?

「塩分がなくなるから!」「だから汗はお塩の味がするんだね」

熱中症にならないためには? 熱中症になったらどうしたらいい?

「水を飲む!」「塩分チャージする!」「帽子をかぶる」



具合が悪い子がいたらどうする?

「先生に言う!」

看護師の問いかけにしっかりと答える子ども達でした。

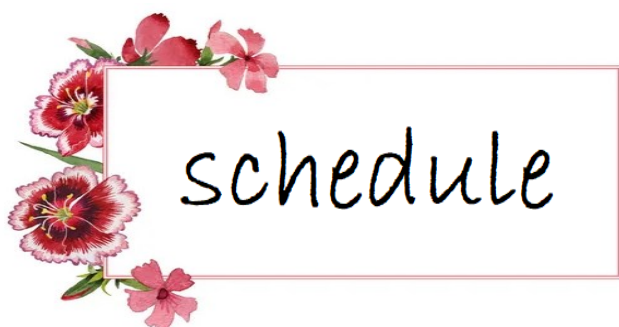
連日の暑さ、「プール日和だ! いいなあ。」と、子ども達のプールを羨ましく思っている保護者の方、「プール熱中症」をご存知ですか?

プールサイドより水中での発症の方が多いと言われています。水中では気化熱が作用しないため体温が下がりにくく、水の中でも汗をかきますが喉が渇きにくいいため脱水となっている危険があるからです。こまめに休み、水分をしっかりととりましょう。

幼保連携型認定こども園になり、年に2回薬剤師さんが来園してくれることになりました。

患愛薬局 石井丈史さん プールの水質管理や園の衛生管理などをしてくれることになりました。

7月18日に来園され、5歳児に薬剤師とはどんな仕事をしているのか、お話をしてくれました。



発育測定 8月 8日 (木)

0歳児健診 8月 7日 (水)

8月21日 (水)

保健指導予定 鼻の日のお話



食育だより

We want to cook delicious food



厳しい暑さが続いています。気温が高くなると、暑さにより体が疲れやすくなり、食欲減退、水分不足に陥りやすくなり、熱中症のリスクも高まります。夏を楽しみ乗り切るために、食事・睡眠をしっかり取り、規則正しい生活を保ち、こまめな水分補給を心がけましょう。



オクラの塩もみ

4歳ナノ組さんがオクラの塩もみをしてくれました！初挑戦のオクラの塩もみ。

「塩はどのくらいつけるの？」「どれくらいゴシゴシするの？」など、わからないことをしっかり聞いてくれて丁寧に塩もみしてくれました。

「オクラって毛が生えているんだね！」や「黒いの取れてきた！」など塩もみで沢山の発見をしてくれました。オクラが沢山あり、全部はできないかな？と置いていましたが、最後まで集中して全部やり遂げる姿がありました。

えだまめ

4歳ナノ組さんと5歳ナノ組さんが枝豆のさや取りをしてくれました。こちらも初挑戦でした！

色々な方向に枝豆を飛ばしながら楽しそうにさや取りをしてくれました♪

途中、そばで見ていた2歳ピコ組さんが参加してくれましたが、中々思うように枝豆を出すことができなかつたようで、その様子を見ていた4・5歳さんが「こうするんだよ！」と優しく教えている姿が見られました。

大量にあった枝豆も4・5歳さんの手にかかれば、あっという間！丁寧に薄皮もむいてくれる子もいました。

夏野菜

夏に旬を迎える食材には、水分やミネラルがたっぷり含まれているものが多いです。夏野菜は、夏バテ防止に効くビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどの栄養が豊富。トマトやスイカ、トウモロコシなどは子どもも食べやすく、沢山汗をかく時期に必要な栄養素を補うことができます。モモやメロンなど夏の果物も体の熱を冷ます働きがある為、暑い季節にぴったりです。食欲が落ちやすい夏にも食べやすいでしょう。

暑い夏を元気に過ごすためにも、太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜や果物を積極的に摂取していきましょう。

参考：ほいく is

アルテの畑

7月はミニトマト、きゅうりを収穫しました！ミニトマトはおやつに、きゅうりはサラダにして食べました♪

その他にもなす、じゃがいも、トウモロコシも収穫し、エントランスに展示しています。

8月の行事食

8/8 (木) カミカミおやつ

〔おやつ〕

レーズン蒸しパン、小魚

8/27 (火) お誕生日会

〔昼食〕

ロールパン、鶏肉のトマトソースがけ、ポテトサラダ、オニオンスープ、すいか

〔おやつ〕

お誕生日ケーキ (なし)



8月の旬の食材

パプリカ、ピーマン、とうもろこし、スイカ、なす、きゅうり、ズッキーニ、ゴーヤ、みょうが、さやいんげん、メロン、すいか、ブドウ、なし、もも、ブルーベリー、いわし、カレー

