



2024 10

園だより

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

- 11日（金）15時から運動会の準備をします。保育者が準備に参加できるように、可能なご家庭は早めのお迎えにご協力をお願い致します。
- 防犯対策として門の暗証番号を10月1日（水）昼12時より変更致します。変更後にチャイルドケアウェブのメールにて新番号を連絡しますので、確認してください。
- 10月より令和7年度4月入園の1号認定児（幼稚園利用枠）の願書配布・受付が始まります。保育園利用の4月入園申し込みは、11月1日締切となっております。お知り合いの方に是非ご紹介下さい。

【エレ先生の紹介】

アトリエリスタとしてレッジョエミリア教育を深く勉強し、園児のアート創作活動の企画、および職員の指導を行なってもらうためイタリアより BANI ELEONORA 氏を迎えました。

イタリアのベルガモ大学にて、アートの歴史・批評を専攻卒業、イタリアのミラノ大学大学院修士号を取得。イタリアでは、子ども達に日本文化と言語、美術工芸、英語、ジャーナリズム、写真の指導に従事してきました。

October 10 2024						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2 0歳児健診 園児学会 地域（ベビー）	3 全体練習	4	5
6	7 音楽あそび 発育測定	8 全体練習	9 園児学会 地域（ベビー）	10 全体練習	11	12 運動会 （2歳～5歳）
13	14 スポーツの日	15 音楽あそび 園児学会 地域（ベビー）	16 全園児健診	17 運動あそび 地域（サーキット）	18	19
20	21 音楽あそび 避難訓練	22	23	24 運動あそび 園児学会 地域（ベビー）	25 誕生日会	26
27	28 音楽あそび 園児学会 地域（ベビー）	29	30	31 運動あそび		

※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。



嬉しいことがありました。友だちのお世話をする5歳のAさんに「先生みたいね、保育士さんに向いているわよ」と話すと、「美容師と保育士になりたいの」と言います。隣にいたMさんは、「内緒」と教えてくれませんでしたでしたが、誕生会で「アルテの保育士になりたいです」と発表してくれたのです！

保育士の担い手が減少の傾向です。将来の保育士さんに思いを馳せ、子ども達に囲まれる姿を想像して微笑んでしまいました。夢を持つことは、希望があることでもあります。大人になると、夢が薄らいで現実的なことに目を向けがちですが、先行きの見えない時代だからこそ、思いがけず夢に近づくこともあるかもしれません。大人も心に希望を持ち続けたいですね。

園長 山田寿江

一人じゃ抱えきれません！

そう話してくれた保護者の方がおられました。気持ちを素直に声にできることは大切です。子育ては「大変」「困った」がたくさんあり、悩んだり落ち込んだり、時に自分を責めることだってあります。途方に暮れることもあります。時が解決してくれることもあります。子どもの歩みはゆっくりでも必ず育つ力を持っています。育つ環境を整え、一緒に育ち合う気持ちでいたいですね！一人で背負わず、「お互いさま」と支え合う子育てが園の文化になることを願っています。

楽しいだけじゃない！？ アルテの運動会って？

日本の運動会は協調性を重視したスタイルで、練習の成果を披露することや相手チームに勝つこと、一等賞を取るといった競争が特徴的です。欧米ではレクリエーションとして開催されることが多く、個人競技やゲーム感覚のスポーツイベントがメインです。

では、アルテの運動会は？ 4歳・5歳は、チーム対抗の競技ですが、2歳・3歳は、友だちと協力する協技です。年長児の組体操は、組み合わせや位置を決めません。「どこでもいい、誰とでもいい」を合言葉に、二人組、三人組・・・と技を繰り返し、人数合わせも自分達で考えて対応できるように練習をしています。運動会へ向けての取り組みそのものが学びです。

3歳のミニパラは年長児の見本を、4歳のパラバルーンは先生達の見本の演技動画を繰り返し視聴し、やりたい！の気持ちが高まったところで実際にやってみます。年長児も「オレら見本！」と誇らしげ。

子ども達がイメージを持ち、主体的に取り組む法人独自のメソッドです。見てただけで、ほぼ振付を覚えてしまいますから、その能力に脱帽です。4歳では自分達の動画を見て振り返り、意見を出し合い、より良くなるよう当日までプロセスをたどりませす。

運動会のスタートのプログラムは、年長児を先頭にして子ども達だけでの入場です。ドキドキ・ワクワクが入り混じる瞬間。しっかり見ているよ、応援しているよと、あたたかな手拍子を全力でお願いします。





異なる文化を持つ人々

主幹教諭：中村

運動会の競技を見に、姉妹園であるつどいの森もみの木こども園の園長先生と、世田谷はっと保育園の副園長先生が来園されました。

4さいナノ組さんのパラバルーンを見た後に、もみの木の園長先生がバルーンを大きく膨らませる為にはどうすればいいか、子ども達と話しながら実際に行いました。終わった後ホールから出ていく際に、もみの木の園長先生に「ありがとう」と声を掛けて戻っていく友達がいました。その後も真似して挨拶をしていたのですが、「Thank you」と声を掛ける友達が何人もいました。

最近ではイタリアからエレオノラさんが来るなど、園には異なる文化を持つ方々と一緒に生活しています。それぞれの文化を尊重しながら、様々な文化に親しんでいく事はとても大切な事です。

普段から外国語の言葉を聞いたり、歌を歌ったりしていることで、自然と親しみを持つようになってきているのかもしれない。

日本語以外の言葉を使って自然と関わろうとする様子を見て、多文化共生の保育を子どもだけでなく、保護者も共に実践できればと思います。



組体操での人間模様

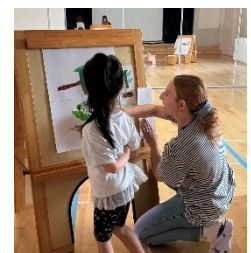
主幹教諭：黒木

5歳ナノ組さんが組体操の大技をしている時の事です。Bさんが「もうっ！Dちゃんは上になりたいからって、いつもやらなんだよ」と怒った口調でつぶやきました。一般的な組体操では、はじめから自分の役割は決められていて、1段目の土台となるのは体が大きい子どもで体が小さい子が上にのぼるということが多いと思います。ですが、種の会の組体操は、毎회가自由で全ての子どもが下も上も経験するし、毎回子ども達が考えて行動するので

毎回役割が違います。上をやりたいDさんがあえて下の役割の時には自らすすんでいけないというも作戦のひとつです。Bさんの発言を耳にしたAくんは「ぼくはさ、いつもタワーが早く出来るように下やっているよ」とDさんに向かって言いました。それでもDさんは知らん顔で、2段目になることを拒むように床に座っていました。いよいよ最上段の番になると、Dさんは立ち上がり上に登り始めました。鋭いまなざしでにらむBさんにDさんは上から「うわあーっ」と怒りの叫びで答えていました。

自分の思いと相手の思い、我慢したり我慢できなかったり、組体操では毎年いろいろなドラマがあります。様々なやり取りを経験しながら人とのコミュニケーション力が培われていくのだなと感じています。

表紙の絵は5歳ナノ組のみちかさんが描いた、青虫の絵です。エレ先生と本物の青虫の動画を大画面で見ながら、青虫の色を絵の具で探し出して描きました。



今月の園だより

2歳～5歳クラスは運動会までの取り組みの中でおきたエピソード、0歳1歳クラスは日常でのエピソードを紹介しています。



AtoO

お部屋の一角で…



晴れた日には日差しがサンサンと届く0歳アト組のお部屋。陽が傾くと、窓辺に飾られたキラキラのガーランドが壁に反射して小さな白い光が揺れ動いていました。壁の近くに座っていたYくんは、周りの大人や子ども達に伝えようと、その光を指差しました。

アトリエリスタ、エレオノアさんと0歳児担任で話し合いました。子ども達が興味を持った光や、テラスに出た時に触った自然物などに、更に興味を持てるような部屋の環境を設定することにしました。

新しい環境になった部屋には、松ぼっくり、くるみ、木の幹などの自然物、光が反射されるアルミホイルなどの金属を置きました。



自然物を置いたコーナーは大人気。くるみ同士を叩き合わせて音を出したり、銀のボウルにくるみを入れて振って音を出して遊んだりする姿が見られます。アルミホイルなどが置いてあるコーナーでも音に興味を持つ姿が見られます。アルミホイルの紙を持つと、くしゃくしゃと音がし、アルミホイルを丸めると、カシャカシャと鳴る音を楽しんでいます。

くるみを叩き合わせると音が出ることに気が付いたYくんは、自分の体にくるみをあてて、どんな音がするのか試していました。

自分の体で叩くと、どんな音がするのかな？と思ったのでしよう。何度も何度も叩いて、耳を澄ましているようでした。

“体に叩き合わせて音が出るか確かめる”。子ども達の行動から、物の見方の角度をたくさん教えてもらいます。



Ato1

～青虫さんありがとう～

園庭の葉の下から小さな青虫が数匹ヨチヨチと。子ども達は「みだい～！」「みえない～！」と場所を取り合い大騒ぎ。やっと、それぞれの目に青虫さんが映ったのでしょ。シーンと少しの間注目。やがて「いっちゃうね～」「あおむしちゃ～ん」とにぎやかに。そんな中、青虫にパッと砂が掛けられました。保育者が「青虫さん嫌だよ、可哀そうだよ」と声をかけてもまた砂が……そして、砂が。

「せんせい、かなしい」とつぶやくと手はやっと止まりました。虫の気持ちを想像することは難しくても、“いつも一緒にいる先生が悲しんでいる”とハッとしてくれたのかもかもしれません。考えてみれば子ども達にとって、命あって動く虫と電池で動く虫の違いもまだ不十分。ただ動く虫に純粋な好奇心で関わっているのです。とはいえ命……動かなくなった青虫をしばらく眺めて、その様子の変化もしっかり感じ取っていました。

こうして、やってしまった結果を実際に見ることや身近で信頼を寄せる人の心を感じながら、ルールや命を知り、やがてその尊さを少しずつ心に刻んでいくのでしょ。青虫さんごめんなさいね。でも、大切な経験をありがとう。



～ぶつかり合って～

室内にある玩具は、種類も個数も様々です。当然、一つだけの玩具に激しい取り合いも起こります。それでも、あえて一匹のフワフワの犬のぬいぐるみをクラスに迎えてみました。みんなに「ワンワン」と呼ばれ、保育者が作ったお家の中にいます。お家の周りでは「ワンワン、おはよ～」「抱っこしたい～」と。抱っこしてみると自然と頬を寄せ愛おしそう。でも、他の友達も押しかけすぐに大騒ぎ。「かわって！」と強い気持ちを持って熱いやり取りが始まります。時には、力尽くで奪ったけど号泣する友達の姿に慌てて返して……“でもやっぱりほしい！”こんなはずじゃなかったとばかりに保育者のもとで大号泣。保育者は、気持ちを受け止めつつ子ども達でやり取りする姿を、危険のないよう側で見守っています。

ワンワンを抱えたAちゃん「か～し～て♪ってゆうんだよ」

待ち構えているBちゃん、すぐさま「か～し～て！」

Aちゃん、だんまり困り顔……

なんとなく言葉でやりとりすることは分かっているけど、まだ“どうぞ”の気持ちは整っていなかったのかもしれない。子ども達は、色々な場面で思い通りにならないことから様々な感情を知りつつあります。一つだから、一人じゃないからこそその中で、友達とぶつかり合う経験を大切に育てて欲しいです。

PICO2



“どうして、運動会での？”

2歳ピコ組の子ども達にとって、初めての運動会。参加するのが初めてなら、かけっこの練習も初めてです。初めてかけっこの練習をした日、Aさんにこんな質問をされました。「ねえ、先生。どうして2歳さん運動会に出るの？」 保育者は、「みんなが大きくなってかけっこができるようになって、いろんなことができるようになったでしょう。それを運動会で、ママやパパに見てもらおうのよ。」と答えました。でも、Aさんは納得しません。「なんで？」とAさん。保育者が、「だって、ママもパパも見たいと思うよ。Aちゃんがこんなに頑張ってかけっこしているところ。」と言っても、「どうして？」と謎が解けない様子です。



初めての運動会。Aさんは、まだイメージが膨らまない様子です。当日、Aさんが運動会に参加して、どのように感じ、行動するでしょうか。楽しみです！



“せっかく片付けたのに！”

もう一つの競技は、ボール運びです。ある日ボール運びの練習の後、床に散らばっているボールを、同じ色のバケツに入れる遊びをしました。バケツがいっぱいになると、保育者がバケツをひっくり返します。すると子ども達は、「キャー！」と喜んで、またボールをバケツに入れます。でも、Bくんは保育者がバケツをひっくり返す度に、「もう！せっかく片付けたのに！」と言って怒っていました。Bくんが何回も怒るので、Cさんが、「Bくんうるさい！もう、やらなくていいよ。」と言いました。保育者も「やりたくなかったら、お部屋に戻っていいよ。」と声をかけると、「じゃあ、お茶飲んで、また戻って来るよ。」とBくん。お茶を飲んで戻ってきたBくんですが、また、「せっかく片付けたのに！」と言って怒り続けました。そして部屋に戻ることになると、Bくんはさっとボールを入れるバッグを持って来て、ボールを片付け始めました。それから、「僕もつ！」と言って、ボールいっぱいバッグを、嬉しそうに運んでいました。どうやらBくんは、このバッグを運ぶ係をしたかったようです。一刻も早くバッグを運びたいのに、保育者がなかなか終わりにしないので怒っていたのです。



子どものやりたいこと、好きなことは、それぞれ違って面白いですね。

初めての運動会、いろいろなハプニングがあるかもしれません。スムーズにいかないこともあるかと思いますが、子ども達が運動会の経験を通して、それぞれが成長していくことを期待しています。

当日は、子ども達の姿を温かく見守って頂ければ幸いです。どうぞ宜しくお願い致します！

Nano3

涼しい風が心地よくなってきました。3歳クラスでは、育てていたアオムシがアゲハ蝶になってみんなで空に飛ばしてあげたり、種から育てたひまわりが枯れてきたりと、夏の活動が終わりを迎え、秋の気配が近づいてきました。暑すぎてなかなか外に出られない日も続きましたが、やっと身体を動かすのが気持ちよい時季です。

10月12日の運動会では、ミニパラバルーン、かけっこ、クラス競技の箱倒しに挑戦します。

～やってみたいな～

ホールで、5歳の子が見本としてやってくれているミニパラバルーンの動画を観ました。

「〇〇くんだ!」「かくれちゃった!」「なにしてるんだろう?」とよく見て口々に言っていた子ども達。動画が終わると「もう一回!」と鑑賞することを楽しんでいました。

そして何度も観るうちに、歌詞を覚え、動きを覚え、動画を観ながら自分たちも真似するようになっていきました。こうして“やってみたい”という気持ちがどんどん膨らんでいくのです。



～バタバタ たのしいね～

いつものように動画鑑賞のあと。「今日はみんなもやってみようと思うんだ」と話を聞かされると、「やったー!!」と大喜び!今まで観るだけだったミニパラに初めて触り、大興奮です。

動画と同じようにピアノが始まると、子どもたちの体は自然と動きだします。桃色グループと水色グループで分かれていたのですが、初めてだったので、自分の色がわからなくなる子もいました。

“同じグループのA君がいない”と気付いたBちゃん。「A君!」と呼びますが、B君は気付きません。すると、その子の所に行き、優しく「こっちだよ」と指をさしながら連れて行ってくれました。

普段の遊びや生活の中で、自分が楽しいことはもちろんのこと、仲間のことを考えられるようになり、周りを見て気付けるようになったのだな、と感心しました。

運動会まで約半月。これから子どもたちがどんなことに気付いて、どんなふうに変わって行って、本番を迎えていくのか、とても楽しみです。



Nano4

Let's パラバルーン

運動会に向けて、パラバルーンの活動が始まっています。子ども達は、保育者が実演した手本の映像を約一週間観続けてから、実際にパラバルーンに触れるのが毎年恒例の流れです。

初めて見本の映像を観た日は、今まで担任をしてくれた先生達が演技する姿に歓喜！初見の日でも、映像に合わせて振り付けを真似て踊る姿もありました。



全員が同じことを同時に行うパラバルーンですが、よく観察していると演技中にそれぞれが葛藤している様子がとても感じられます。

～Yさんのエピソード～

手本の映像を観てから実際に演技をした2,3回目のこと。手本をよく覚えていたYさんは手本と同じように動こうとしましたが、周りの子のほとんどが違った動きをしていました。戸惑った表情のYさん、結局周りに合わせて動きました。このことをクラスで話題にし、Yさんにも「自信を持ってやって大丈夫だよ」と声をかけました。次に行ったとき、保育者のことをチラッと見たYさん。保育者が頷いて“いいよ”の気持ちを送ると、手本の動きをして周りを引っ張ってくれました。きっと“いいのかなあ”という葛藤があったYさん。運動会の日まで、Yさんの感情や振舞いの成長をみるのが楽しみです。



パラバルーンの大きな見どころは“一体感”です。全員が気持ちを合わせて協力することで完成します。そしてその一体感は、今までの音楽あそびでの経験がとても活かされているのです。大人数で大判オーガジーであそんだり、全員で手を繋いで行進したりと、友達と協力してきたことが今の姿に繋がっています。普段の生活の中でも友達と協力してあそんだり声をかけ合ったりする子ども達。そういった積み重ねが、パラバルーンの演技に表れています。4歳ナノ組の“一体感”必見です！

Nano5

～組体操～

5歳ナノ組では運動会に向けて日々運動会の練習を行っています。アルテの組体操では誰が誰と組んでどこのポジションなのかはあらかじめ決めません。子ども達が自分で、どのように「3人組」「6人組」を作るか、自分が馬になるのか上に乗るのかを考えて行います。

6月頃からふれあい遊びやゲームなどを通して「3人組」「6人組」を作る遊びをしてきました。最初の頃は「えーと誰と組もうかな…」と悩んでいる姿があったり、友達が来るまでその場に立って待っていたり、組もうと思っていた子が違う子と組んでしまい「私が組もうと思っていた」と小さなトラブルになってしまう子と様々でした。

そしてつい先日、組体操の練習で6人組のピラミッドを作る場面になり、担任が太鼓の音で6人組になることを伝えると、素早く6人組を作る子ども達の姿がありました。ある子は「1、2、3……今日はクラスが何人いるから6人組が〇個作れるよ！」と周りの子に教えてくれたり、1人がなかなか6人組に入れなくて困っていると「こっちにおいで」と声をかけてくれたりしました。ピラミッドを作る際にも、「じゃあ、こっちやるね」「馬やるから上やって」と声を掛け合いながら技を完成させていました。

運動会当日、子ども達同士が技を完成させるまでに色々な葛藤や過程もあると思います。その中で成長していく子ども達の姿を是非、温かく見守ってください。



クラス競技の「マット引き」。2チームに分かれてフィールドの真ん中に置かれたマットをお互い自分の陣地に多く引っ張ったチームの勝ちという競技です。

最初に行った際には子ども達がただマットを引っ張り合うだけでしたが、ゲームが二回戦、三回戦と進んでいくと子ども達が「運んできたマットを守る人も必要なんじゃない？」と作戦を立てる姿が。そこからそれぞれのチームで作戦タイムを作ってから競技スタート！！ただ引っ張り合うだけだったのが、自分の陣地までもってきたマットをしっかりと取られないように守る子や、相手の陣地にあるマットを果敢に取りに行く子どもがいて、さっきまで行っていたゲームの展開とは全く違うものになっていました。

自分達で話し合い、どのようにしたら勝てるのかと考えている姿に成長を感じました。

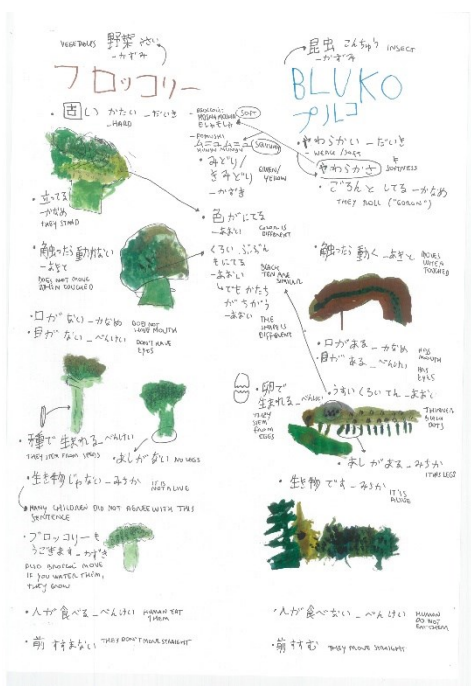
運動会当日はどんな作戦を立てて勝負に臨むのか！楽しみにしてください！



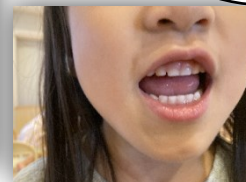
Atelier



イタリアからアトリエリスタのエレオノラさんが来てくれました！
早速子どもの興味のある遊びやちょっとした言葉の面白さや音の響きの不思議さに着目し、対話を広げながら思ったままを表現できるようにプロジェクト活動に取り組んでいました。『ブロッコリー』と子どもが着用していたTシャツのはらぺこあおむしのあおむし『ブロッコ』の言葉が似ていたことから広がったようです！



イタリア語で昆虫の事を「ブロッコ」というそうで



凄く興味深い実践と子どもたちのやり取りの様子が目に浮かびます。一つ一つ言葉を聞き、それはどんな感じだろう？と考え、色や特徴など想像して思ったことや感じたことを表現する経験が出来たように感じます。



またプロジェクトの様子を『アートそのもの』として展示し、手で触れたり、落書きなどはせずに鑑賞する側も目で楽しんで欲しいという思いも大切にしています。ドキュメンテーションや記録の様子を親子でじっくりと観察してみてくださいね。



ほけんだより

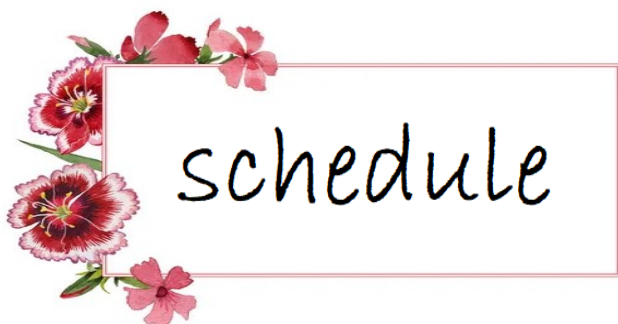
胃腸炎と言えば冬に流行するイメージですが、暑い時期でも胃腸炎に感染することがあります。胃腸炎はウイルス性と細菌性があり、低温で湿気の少ない環境を好むウイルスは冬場に、高温多湿の環境を好む細菌は夏場に流行します。

先日、園で急な嘔吐や下痢症状で欠席する子ども達が増えた際に、どうして突発的に胃腸炎症状が増えたのだろうと不思議に思いました。手洗いをしっかりしていればある程度の感染は防ぐことができます。子ども達を観察するとトイレ後、石鹸をつけずに水で流して終わりにしていたり、そもそも手洗い自体をしていない子ども達も多くいました。これはまずいと、急遽幼児全体に手洗い指導を実施しました。トイレの後に手を洗わなかったらみんなの手はどうなっている？と質問すると「ばい菌がついている」と返答がありました。毎年手洗い指導をしているため、ちゃんと理解はしている子ども達。でも遊びに夢中になっていたり、他のことに関心が向いていたりすると手洗いは後回しになりがちです。ご家庭でもトイレの後には手洗いをする、園から自宅に帰ったらまず手洗いをするなど、生活の中で手洗いを習慣化して子ども達が意識できるようにしていただくとありがたいです。園ではキラキラ星の曲に合わせて手洗い指導を行っています。余裕があればご家庭でもお子さんと一緒にキラキラ星を歌いながら手洗いをしてみて下さい。



職員に AED 研修を実施しました。AED の取り扱いや救急車への電話対応など、いざという時に迅速に対応できるように研修を行っています。

ご家庭でも緊急時の対応を一度確認してみてください。急な対応ではパニックになることもあります。特に乳児は熱性けいれんを起こす可能性が高いため、けいれんが起きたらまずどうしたらいいのか知っておくことが大切です。



発育測定	10月 7日(月)
0歳児健診	10月 2日(水)
全園児健診	10月16日(水)
保健指導予定	目について



食育だより

We want to cook delicious food



食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、実りの秋…。楽しみが多い季節がやってきました。

秋は色々な美味しい食材が旬を迎えます。夏に少し下降気味だった食欲を取り戻せるように、旬の食材を沢山食べて健康な体作りをしていきましょう！



たまねぎの皮むき

2歳さんがたまねぎの皮むきをしてくれました！何度目かのたまねぎの皮むきなので、スイスイとむいていました。

「キュッキュって言う～」や「さんかくだよー！」などと言って、音や形を楽しんでいる様子が印象的でした。

ハロウィン

ハロウィンとは、ヨーロッパ発祥のお祭りで、日本でいうとお盆のような行事です。アメリカに渡ってから、衣装した子どもたちが家を回ってお菓子をもらう風習が生まれました。今では、“ハロウィン=かぼちゃ”というイメージですが、本場のアイルランドではカブが主役です。アメリカに渡った際に、かぼちゃが多く収穫できたことからかぼちゃが定番になったと言われています。

子どもに伝える行事の由来と行事食

アルテの畑

畑のボランティア鈴爺と5歳ナノ組さんが大根の種を植えました。



ほうれん草ちぎり

2歳さんがほうれん草ちぎりをしてくれました！その様子を見ていた1歳さんも途中から参加してくれました。1歳さん・2歳さん共に、茎の部分まで上手にちぎっていて、手先の発達も感じることができました。沢山あったほうれん草もあっという間にちぎり終わりました。

目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。2つの「10」を横にすると目と眉の形に見えることから制定されています。

子どものころは目が最もよく育つ時期です。元気で健康な目を保つためにもきちんとした栄養を摂取することが大切です。

10月の行事食

10/31 (木) ハロウィン
〔おやつ〕
パンプキンケーキ



10/25 (木) お誕生日会
〔昼食〕

ベーグル、ミートローフ、
ブロッコリーとツナのサラダ、
コンソメスープ、ヨーグルト

〔おやつ〕

お誕生日ケーキ(りんご、さつまいも)



10月の旬の食材

かぶ、かぼちゃ、ごぼう、さつまいも、さといも、じゃがいも、チンゲン菜、冬瓜、なす、いわし、鮭、さば、さんま、しらす、かき、なし、ぶどう、りんご、ゆず

