

みらネット通信

みら坊&みら子のクスクスとびっくす



11月・12月・2019年1月の学び&居場所のお知らせ



ひとり一人の子どもたちの学びにマンツーマンで寄り添う学習支援の場です。

生活困窮世帯の子どもに対する学習支援事業

11月12月1月のお休みです。

「無料みら塾」月曜日と水曜日 18:00~21:00 12/24,12/31,1/2
阿見「いばきら塾」土曜日 14:00~17:00 11/3,11/10,12/8,1/5
美浦「いばきら塾」土曜日 9:30~12:30 11/3,12/29,1/5

子どもたちの未来をサポートする子どもの居場所「ii 場所・みらサポ」無料子ども食堂

毎週火曜日と木曜日 15:00~20:30実施しています。

11月12月1月のお休み 12月21日~1月7日年末年始のお休みとなります。
宿題・遊び・寝る なんでもありの居場所です。

希望される方は、子どもたちの送迎も無料です。勿論お家の方の食事も無料です。
11月10日「なんでも持って行っていいよDAY」 11月13日秋の遠足だ！
12月20日クリスマス会 12月25日は、子ども宅食配があります。5頁関連記事



8月・9月・10月子どもたちにご支援・ご寄付・応援してくださった方々です。 順不同です。

内田 真 様	石垣 太郎 様	三戸 峰代 様	吉川 潤子 様	大竹 しづ子 様
大内 篁 様	小方 勝道 様	吉田 瑞枝 様	木村 健一 様	金丸 ミドリ 様
齋藤 繁 様	大貝 隆一 様	山崎 雅昭 様	仲村 ちよ 様	結束 久美子 様
斉藤 猛 様	木元 清隆 様	渡部 紘志 様	千勝 君子 様	小林 千恵子 様
鈴木 隆 様	國枝 光子 様	友信 勝美 様	鈴木 孝子 様	鈴木 新太郎 様
高田 懋 様	小林 伸光 様	湯原 秀一 様	篠崎 暁子 様	田中 ミツコ 様
所 洋子 様	鴻巣 和子 様	吉岡 夏樹 様	植竹 栄寿 様	若松 あや子 様
根本 彰 様	古市 裕之 様	大野 卓男 様	鳥井 一美 様	五十嵐 興治 様
古山 均 様	坪井 隆典 様	福島 有美 様	秋山 畠人 様	足立 美智子 様
大槻 剛 様	岩井 圭子 様	山之内 聡 様	松尾 文子 様	大貫喜一・富江 様
栗屋 勲 様	内藤 講平 様	佐藤 様	伊宝 様	金本 元章 様
浦川 圭 様	きくち 様	伊藤眞理子 様	さかもと 様	瀬尾英明・かつよ 様
㈱クーロンヌジャポン様	アマンプリ高倉 様	女化 神社 様		海老原 猛 様
妙行寺 大宮孝舒 様	クレセント 様	マルシェ伊藤 様	鍵林 製菓(株)様	
株式会社兆星 会長 網谷 様	取手ライオンズクラブ 会長 武田 様	もみの木 様		
リスカ株式会社 武藤則夫 様	県南地域労福協会 会長 中村治郎 様	明治安田生命 様		
阿見町ボランティア連絡会様	取手ライオンズクラブ 柴田 様	ハアサロン和原田様 有坂 様		
NPO 法人フードバンク茨城様	株式会社ニイタカ つくば工場 様	ラブ&リー農園 糸永 員偉 様		
通学路の安全を守る会 稲川誠一 様	土浦青年会議所 会長 伊東博幸 様	牛久女性ネットワーク 様		
龍ヶ崎地区更生保護女性会一同様	柏西ロータリークラブ 会長 高田 住男 様			
馴柴自主防災会 馴柴コミュニティセンター様	ひたちなか市連合民生委員児童委員協議会様			

新しく正会員になってくださった方々です。

順不同です。

糟谷 洋子 様	小方 勝道 様	田口 哲郎 様	牧野セツ子 様
萩原 智子 様	會田 定彦 様	滝本 友恵 様	応援して下さり「ありがとうございます。」



来春、みらサポ子ども食堂から社会人第1号となる子がいます。(ここに来た時、中2だったよ)彼は、まじめで成績も良く大学進学を希望していました。(此処にしては珍しく、くそ婆とか彼から言われた事はない。笑)当初「家は大学行かないから僕は、働くしかないかな…」と話していました。本当は?「大学行って学びたいよ…」奨学金もあるし、進学の方で考えたらいいなという事に。

そして今年の夏休みには、ボランティアスタッフの方と、行きたい大学のオープンキャンパスにも行ってきました。とおーても喜んでいたので(スタッフ)

でも、保護者の方は、反対です。働いて欲しいと反対しています。家にお金を入れて欲しいと。でも、彼は「行かせてほしい。大学行くのに絶対迷惑かけない、全部自分でバイトしてやるから」

そして大学進学か就職か最終決断をしないといけないと彼が悩んでいました。早く決めないとよい就職先が(学校に色々な企業が募集している)なくなってしまうから。

で、まずは大学行くための奨学金を申請しました。ひとり親だと優先的に無利子で借りられる物がありました。けど彼は、奨学金を借りられませんでした……私たちも考えてもいなかったことで彼は大学進学をあきらめ就職に決めました。それは、奨学金の保証人がいない事だった!

ここ、みらサポでは、住まい(夜逃げ的な世帯とかあるからね)を借りる時などの保証人にはなるのだけれど、奨学金の保証人は…難しいよね…期間が長いから。この子たちの周りに保証人になってくれる人はいても、保証人にはなれないんだって事、私たちも忘れていた。そうなんだよね…。

住まいを借りる時も、保証人がいない。また、保証人協会の様なところの金額を払えないって事解かっていたのに、奨学金の保証人……奨学金に保証人がいるってこと、頭になかった。

救いなのは、彼が「よし、働くぞ!大学行きたかったら働いてお金貯めてそれでも行きたかったら行くからさ」と笑いながら居場所で話していた事。保護者の方は「働いたら毎月3万円仕送りしてくれるって」と嬉しそうに話していた。それはそれでよかった。社会人第1号を送り出す私たちも今回の事は、今後気を付けなくてはならない事として学んだ。奨学金があるから頑張れば進学できるよ!とは、限らない子も居るってことを忘れない。

そして、何が今困っている?と彼に尋ねると

「ひとり暮らしは楽しみなんだけど、子どもの頃から学校のジャージしか持ってないから、会社に通う服をどう選んで良いのか?買うのか?僕、多分やってない事が多いんだと思う。そこが不安なんだ。」あるお方から、ひとり暮らしの支援をすることの本を頂いた。とても読みやすく解かりやすく「あ!そうだこれもあるね」の本。彼と一緒にその本を読みながら、来年の春が彼にとって綺麗なサクラサクになって欲しいと皆で願う、引っ越しは任せてね。





秋には「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といろいろありますが、みら塾は「学習の秋」です。中学3年生が多いので、一生懸命学習する姿が見られるようになりました。春に加入したA子さん(中3)は、「苦手な数学と英語が20点上がった!」と喜んでいますが。夏休みほとんど来なかったB君(中3)は、数学をまた基礎から学習しています。

学びボランティアさんは、どんな子どもにも進度に合わせて一緒に学習しています。本当にありがたいことです。「自分のためだけに一緒に学習してくれる大人がいる。自分は大切にされている。」という経験をして、少しでも自己肯定感が高くなるといいですね。

音楽コンクール声楽部門に出場していた男子生徒(中3)は、予選、本選を経て、9月17日、日暮里で行われた全国大会に進みました。全国から集まった18名中みごと4位!大快挙です。経済的に習い事などできない子ども達なので、声楽の素質を見出してレッスンをしてくださった先生、コンクールにかかる費用を出してくれた学校に感謝しています。そしてC君、頑張ったね。おめでとう!あなたの活躍は塾のみんなにとって励みになります。



10月8日(体育の日)に森林公園でバーベキューを行いました。11時からかまど3ヶ所で火起こし、調理場で野菜切りと、スタッフ、ボランティアさんはそれぞれ慣れた手つきで準備。うちわであおぐ子、野菜を運ぶ子、子ども達もお手伝いです。一生懸命お肉を焼く男の子、小さい子に(弟、妹も参加していました)お肉を切ってあげる女の子、子どもだけで作った焼きそばを大人に勧める子ども達。普段の塾とは違う子ども達の姿が見られました。

そのうち、「部活の大会で会ったよね。」

「保育園で一緒だったよね。」と学校が違って
も自己紹介をしておしゃべりが始まりました。
おとな、子ども合わせて28名の参加。「初めてバーベキューをやったよ。」「森林公園に来たの初めてだよ。」と子ども達の声。甲斐甲斐しく動いているボランティアさんは、「子ども達が楽しんでいるのを見るだけで嬉しいわ。」と。みんなみんな楽しい時間を過ごしました。

この夏休みは台風の影響でお休みになる等、例年より開室回数が減ってしまいましたが、子ども達は元気になって来てくれて、夏休みの宿題もみんな頑張っておしまっていました。

夏休み明けの9月から新しいメンバーが増え、毎回の人数も多くなっています。

そこで机の配置をコの字型や島にして、グループで学習するスペースを増やしました。もちろん今まで通り自学やマンツーマンでじっくり勉強するスペースもあるので、その時々で対応しています。ただ子ども達の人数が増えるスピードに学びボランティアさんの数が追いついていないのが、目下最大の悩みです。ある保護者の方が「子どもには縦・横・斜め、いろいろな関係性の中で学んで欲しい」と話していました。この塾には学生から、子ども達にとっては祖父・祖母に当たる年齢の方まで、幅広い年代の方々がボランティアとして子ども達の横にいて、時に厳しく、時にゆったりと見守りながら学習支援をしてくれています。そういう学校とはまた違う環境の中で宿題はもちろん、自分がわからない所やもっと理解を深めたい所等をじっくりゆっくり勉強できるのがいばきら塾の良いところです。そして勉強の合間には、

「あのね学校でね…」とか「今日家でね」等、子ども達が心の声を聞かせてくれる事もあって、とても貴重な時間となっています。そんな時間を共有して下さる方大募集中です！

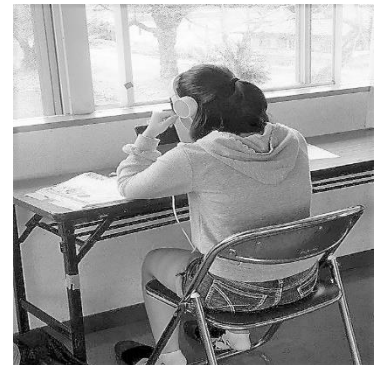


(阿見いばきら塾スタッフ K・H)

ここに通って来てくれている子どもたちはただ今5名。人数は少なくとも、みなとても仲良くいば☆きら塾の時間を過ごしています。

(最近の子どもたちの様子)

それぞれマンツーマンで学びボランティアさんと一緒に学習し、ICT (Information & Communication Technology: 情報通信技術) 教育のひとつとして取り入れているタブレットを使い学んでいます。この美浦の施設はwifiが使えるので、子どもたちはそれぞれ自分でアクセスし、ちょっとわかりにくかった理科の実験や数学の授業などを調べて復習したりしています。各種辞書もそろえていますので、様々なツールを使ってのびのび学んでもらえたらと思っています。



そして、休憩時間は子どもたち学習カルタをしに集まってきます。「歴史年号カルタ」「四字熟語カルタ」「ことわざカルタ」「歴史人物カルタ」CDから英語が流れてくる「英語カルタ」などいろんなカルタをそろえています。「学習は集中すればするほど、気分転換も必要だよ～」そんな子どもたちの声が聞こえて来ますが、実は子どもたち、とても手が早くとても成績が良いのです。おとなもいつも負けてはいられません(笑) 休憩時間の遊びの中にも、少しでも学習に役立つように。。。とスタッフの意図がありありですが(笑) みなさん毎回とても盛り上がり、楽しみのひとつとなっているようです。



(美浦いばきら塾スタッフ C・M)

給食のない日に子どもたちへ食料を届ける「子ども宅食配」 ～茨城県での子ども宅食配・子どもの明日を守る未来を守る命を守る～

貧困事情から一日の食事が給食だけの子がいる。
学校へ行けば、1回の食事ができる。
学校長期休暇の時、その唯一の食事がなくなる。

動いたらお腹がすくんだよと、じっとしている子がいた。
お腹が空いておむすびを万引きしてしまった兄妹がいた。
学校の休み時間、水道水で空腹を満たしている子がいた。

クリスマスは嫌いだ！と言う子がいた。
「お金持ちの家にはしかサンタは、行かないから」
(親がサンタだとは、まだ知らないんだよね。)



(みらサポ「子ども食堂」食宅配箱詰め例)

そんな子どもたちにクリスマスの夜、箱一杯の玩具や食料を直接手渡しで届ける！

龍ヶ崎市内で、もうすぐ6年目を迎えるみらサポ「子ども食堂」が、平成30年12月25日(火)市内在住の生活困窮世帯の子どもたちを対象とした「子ども宅食配」を実施します。それを切り口に、こどもの貧困問題を解決する新しいセーフティネットを創ります。まずは小さな成功事例を築き、同じ仕組みを茨城県内全域に拡げるのが私たちの目標です。

子ども宅食が解決する課題

日本の子どもの「7人に1人」、ひとり親家庭の子どもは「2人に1人」が貧困状態にあると言われるこの日本、貧困度に地域格差は無くこの龍ヶ崎市でも非常に厳しい状況である。せっかくある社会保障制度があっても使っていない世帯もあれば、地域と繋がっていない為にそれらの情報を知らない世帯もある。そこには、「生活に困っていることを、知られたくない。」「自分から、助けは求めにくい。」という心情がある。

また、支援を届けようと行政等から配布される手紙やお知らせは、時間貧困によって読む時間がなかったり、また文字の読み書きが難しかったり親の育った環境もそこには反映され子ども達に支援が届きにくい状況が発生する。生まれた家庭によって未来が左右されない様、支援を届ける。

貧困の中で育つ子どもたちの未来を考えた時、明るい未来は見えてこない。見えてこない未来を「子ども宅食配」で一人一人の子どもの未来を守り、一人一人の子どもの未来に繋げていく。

協力 龍ヶ崎市・龍ヶ崎市民生委員児童委員連合協議会・龍ヶ崎分区保護司会・龍ヶ崎市更生保護女性会

ご協力お願い&募集のお知らせ

- ① 玩具(壊れていないもので、電池を使うものは電池も)ぬいぐるみ等は、洗ってある物。
- ② お米(新米でなくて良いです)お菓子、缶詰、ふりかけ、カップラーメン、海苔、お餅、レトルト食品(甘口カレー等)ジュース等々(消費期限や賞味期限がある物は、2019年1月末ぐらいまでの物)
- ③ 子ども宅食配の配付食料品を箱詰めしてくれる方10名募集

12月25日(火)午前9時から、みらサポ子ども食堂開催場所集合(駐車場有)
終了は午後1時の予定(途中、軽食付き。)

①②関しての郵送・宅配料は、申し訳ないですが自己負担で宜しくお願い申し上げます。
食品に関しては、12月23日迄事務局必着。送り先住所等は、最終頁いろいろなお知らせに。
箱詰めボランティアをしてくださる方は、12月10日までに事務局まで申し込み下さい。

いろいろなお知らせ

【来年2月に探します】

来春、この居場所から社会人1号が、ひとり暮らしを始める。今から下記の物を探します。

- 小さな洋服ダンス
- 洋服などの収納ケース
- 小さなお釜（炊飯ジャー）
- 小さな食卓テーブルと椅子
- 小さな冷蔵庫
- 電気ポット
- 小さな食器棚
- ベッド
- 掛け布団
- カーテン

テレビとかは、自分でお金貯めて買うだろうし、とりあえずは必需品だよ。ひとり暮らし始める時って他に何が必要なんだろう…。

生活困窮者世帯の子ども学習支援事業とは、
阿見町で実施しています「いば☆きら塾」
龍ヶ崎市で実施しています「無料みら塾」
美浦村で実施しています「いば☆きら塾」

各々の塾で学習支援ボランティアをして下さる方を本当に募集しています！しんどい思いをしている子どもたちの未来を支えてくださる方が必要です。興味・関心がある方は、ぜひ事務局まで連絡してください。
(龍ヶ崎市は軽食支援ボランティアも募集中です)

ボランティアは、毎回でなくても、また時間も無理のない範囲で無理のない様にできます。

塾対象児童・生徒は、

- ◇小学生4年生～中学生3年生まで（原則）
- ◇毎月曜日・水曜日（龍ヶ崎地域）18:00～開始
- ◇毎週土曜日（美浦）9:30～開始
- ◇毎週土曜日（阿見）14:00～開始

【今から考えます】

2022年18歳で成人となります。今中学2年生の子たちが、保護者の確認なくカードを作る事ができ、契約もできるのです。とても心配。



そしてもう一つ心配なのが、成人式。今までは、非課税や生活保護世帯の子どもたちは高校卒業してから社会人になって成人式に向けてお金を貯め自分で振袖を用意できる時間があつた。けど、この子たちは高校在学中に成人式を迎えてしまうかもしれない。制服も準備が難しいこの子たちの成人式を無事迎えさせてあげたい。こういう子たちに、貸振袖と着付が無料で出来る仕組みを作りたいな…良いアイデアがあれば教えてください。

ii 場所「みらサポ」こども募集

色々な事情を抱えた子どもたちの未来や保護者をサポートする事を目的とする居場所です。来た人は誰でも無料で利用でき無料で食事ができる「無料子ども食堂」も実施しています。



『保護者の方の急な残業の時などに安心です。』

送迎申込ができれば、子どもが留守番している家や学童への迎えもあり宿題をして夕食を食べて少し遊んで8時半になったら各自送っていきます。



毎週火曜日・木曜日 15:00～20:30

18歳までの児童・生徒

対象地域は県南地域全域（一部をのぞく）

無料の送迎もあります。（応相談）



「あそびボランティア」 大大大大募集！

会員になって私たちの活動をぜひ応援してください！



年会費 正会員 3,000円
年会費 賛助会員 1口 1,000円

子ども支援を継続していくには、正会員を増やし認定NPOを取得しなければと思います。是非正会員になって協力して下さい！お願いします！
只今、正会員92名 認定申請100人～です。

正会員と賛助会員の違いは、総会における議決権があるかないかの違いとなります。会員になって下さる方、寄付をして下さる方、お手数をお掛け致しますが、下記口座へ宜しくお願い致します。

郵便00190 7 565818
NGO未来の子どもネットワーク

特定非営利活動法人

NGO 未来の子どもネットワーク



事務局は、平日12時～16時まで開局しています。それ以外の時間と、土日祝日は、お休みとなります。（時間外は留守番電話対応となります）

〒301-0847 龍ヶ崎市城ノ内3-2-2
電話：FAX 0297-62-8932

Mail: info@miranet.or.jp

H P: <http://miranet.or.jp/>

HPで塾・居場所&子ども食堂の様子がわかります。日々の活動ブログをお時間があれば見てください。

ii 場所・みらサポ 8・9・10月の子ども食堂

下記以外にも、学習支援で軽食を毎週月・水、また月4回の土曜日に提供しています。

<p>2日(木) なんだかんだで野菜の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カボチャの煮物のチーズ焼き ・ナスのはさみ揚げ ・彩リミニトマト ・キュウリの即席漬け ・ナスのお味噌汁 ・スイカ 	<p>7日(火) 第2回餃子の日</p> <p>今年の夏休みも、子どもたちが大好きな餃子をお腹いっぱい作って、子どもたちに美味しい時間をくださった、龍ヶ崎市更生保護女性会の皆様「ありがとうございました！」</p> 	<p>9日(木) 台風でお休みです。</p> <p>いつも、こんな所来たくねのに！ っとスタッフに暴言ばかりのK君</p> <p>そのK君が、 「なんでやらねえんだよ。行きたいのに台風なんか大丈夫だよ」とまさかの言葉にスタッフ(@_@)</p>
<p>14日(火) スタッフ夏休みです。</p> 	<p>16日(木) スタッフ夏休みです。</p> <p>夏休みで子ども食堂はお休みですが、給食のない夏休みなので、子どもたちの家には、ちゃんとスタッフが、子どもたちの家に食料配付に行きました。</p> <p>子ども宅食配の写真 子どもでも直ぐに食べられる物を箱に入れ手渡しで配ります。</p>	<p>21日(火)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・そうめん ・一口ヒレカツ ・きゅうりの浅漬け ・ジャガイモのシンプル炒 ・茹でとうもろこし ・豚バラ肉と玉ねぎ、 ・ピーマンの炒め物
<p>23日(木) お魚の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼鮭と焼鯖・ナスの味噌炒め ・ピーマンのしょう油炒め ・玉ねぎとハムの卵とじ炒め ・きゅうりの即席漬け ・明太子風味の味海苔 ・ジャガイモとナスとネギのお味噌汁 ・りんご 	<p>28日(火) カレーライスの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポテトサラダ ・リンゴ ・キュウリとツナの和風サラダ ・モロヘイヤのおかか和え 	<p>30日(木) マックの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ナポリタンとミートソースのパスタ ・豚肉の生姜焼き・揚げ饅頭 ・皮付きフライドポテト ・ツナとキュウリの和風サラダ ・たこさんウィンナー ・空心菜ニンニクしょう油炒め ・ナスの煮びたし

子どもたちが大好きなマックの日

龍ヶ崎市更生保護女性会の皆様のご厚意で、夏休み最後の子ども食堂の日に、「マックの日」が今年も行われました。保育園組はお留守番、それ以外の子どもたちをマックに連れて行って下さいました。此処に来ているこの子たちは、皆が当たり前に行った事がある所や当たり前に行っている事の経験があまりない。そんな何気ない事なのだけれど、経験がないという事の一つ一つがドキドキのオドオドになり、自分に自信が持てない事に繋がりがやすい。なんでもない事の様だけど案外大切。当たり前の経験や当たり前の生活（例えば布団で寝るとか…）が出来ていないことが、社会に出る事を臆病にさせたり、おへそが曲がってしまったり、「自分をこれでよい」と思えない事に繋がるんだよね。ここは、そんな子どもたちが、当たり前の何気ない日常の小さな積み重ねの経験ができる居場所…いい場所のはず……なんだけれど、子どもたちにとって本当にいい場所になっているのかな・・・おとなたちの勝手な自己満足になっていないかな、時々おとなたちの心の中を見渡す場所でもあるね。

9月のメニュー

- 9月4日(火) ・台風でお休みです。
- 9月6日(木) ・ミニハンバーグ・フランクフルト、ソーセージと野菜のスパニッシュオムレツ
・ナスとピーマンのみそ炒め、キュウリの浅漬け、塩昆布味ナスと玉ねぎのごま油風味味噌汁
- 9月11日(火) ・ゴロゴロ豚肉と野菜もたっぷり酢豚、空心菜のニンニクしょう油炒め
・モロヘイヤのお浸し、マカロニサラダとゆで卵、カップ納豆、冬瓜のお味噌汁
・ドリンクヨーグルト、フルーツポンチ
- 9月13日(木) ・麻婆豆腐、カボチャの天ぷらと素揚げ、にんじんしりしり、たたきキュウリの即席漬け
・冬瓜とジャガイモのお味噌汁
- 9月18日(火) ・白米枝豆ご飯、ハンバーグゆで卵、レンコンとツナのサラダ生野菜、リンゴ・柿・みかん
- 9月20日(木) ・焼き肉バイキング、炒めキャベツ、山東菜のおひたし、リンゴとさつま芋の甘煮
・カボチャ入りコーンスープ、スイートポテト、リンゴ・ヨーグルト
- 9月25日(火) ・唐揚げ、厚揚げの煮物、ジャガイモと厚揚げとミートボールのチーズ焼き
・オクラ・里芋の煮っころがし、冬瓜とネギとサツマイモのお味噌汁
・ご飯のおともに味付け海苔と梅干し、りんご
- 9月27日(木) ・カラフルそうめんと魚肉ソーセージと野菜の中華風サラダ、カボチャと小豆のいとこ煮
・鶏手羽元と卵のさっぱり煮、ゆで栗、ワカメとスライスオニオンの和え物
・ピーマンとツナの和え物、メカブとネギと油揚げのお味噌汁
・メロンとブドウと柿の盛り合わせ

10月のメニュー

<p>2日(火) お肉だよ!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のハーブソテー ・塩ゆで落花生 ・ウナギの手まりおむすび ・ジャガイモと白菜と油揚げの ・お味噌汁 ・揚げにんにく ・ナスのさっぱり煮物 ・バウムクーヘン 	<p>4日(木) たぬきじゃないよ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・コーンドレッシングご飯 ・ナスのガーリック味噌炒め ・鶏ひき肉レンコンのさつま揚げ ・キャベツ のお漬物 ・大学芋 ・みかん 	<p>9日(火)</p> <p>ご飯がなくなるカレーの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・里芋の煮っころがし ・キャベツとツナのサラダ ・さつま芋とリンゴの甘煮 ・バナナと柿
<p>11日(木) 秋だね十三里ご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャガイモと魚肉ソーセージの炒め ・ピーマンとツナの和え物 ・さつま芋ご飯 ・具だくさん豚汁 ・コーヒーゼリー 	<p>16日(火) フルーツいっぱい!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冬瓜ジャガイモ油揚げお味噌汁 ・さつま芋の天ぷら ・パイナップル ・柿・リンゴ ・親子丼 ・枝豆 	<p>18日(木) 鉄板! ハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・枝豆白米枝豆ご飯 ・ハンバーグ&ゆで卵 ・レンコンとツナのサラダ ・生野菜 ・みかん ・リンゴ ・柿 
<p>23日(火) お肉だ! お肉だよ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼き肉バイキング ・炒めキャベツ ・山東菜のおひたし ・リンゴとさつま芋の甘煮 カボチャ入りコーンスープ ・スイートポテト ・リンゴ・ヨーグルト 	<p>25日(木) サバをたくさん頂きました! 感謝して食べようね。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・リンゴと柿 ・ピーマンとツナの炒めもの ・里芋の味噌しょう油煮 ・ジャガイモネギ油揚げお味噌汁 ・蒸かし芋 	<p>30日(火) ハロウィン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の味噌漬け ・さんまのさっぱり煮 ・ジャガイモとカボチャのマカロニサラダ ・山東菜のお浸し ・カブの浅漬け ・蒸かし芋 ・カブの葉のしょう油炒め ・さつまいもとネギと油揚げのお味噌汁 ・ハロウィンのおやつセット 

