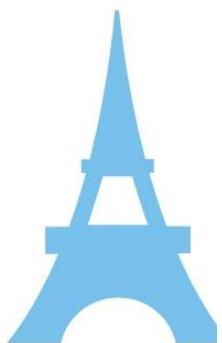


# べべ通信

2022年7月





今年の短すぎた梅雨は、ジメジメと蒸し暑さよりも、肌寒さを感じる日も多く、久しぶりに“梅雨寒”という言葉を使っていました。雨の日に室内でどんな遊びをしようか作戦を立てていたのに、うれしい空振りで、毎日のように公園に行けました。さらに、6月に梅雨明け、という異例の事態に慌てて水遊びの準備をしました。体温を超えるような暑さの中、子どもたちは水遊びをしっかり楽しみ始めました。すこし雨の恩恵も期待したいくらいです。今年は暑い夏が長いのか、それともこの先梅雨が戻ってくるのかわかりませんが、元気に乗り切りたいですね。しっかり汗をかき、たっぷり食べて、ぐっすり眠れる毎日を送ることで、身体づくりしていきましょう。

今月30日土曜日は、今年度初めての親子行事、ベベフェスを開催予定です。

短い時間ですが、一緒に夏を楽しめるような楽しい企画を考えています。お楽しみに！

### 今月の予定

～保育参加期間～

5日（火）歯科検診

11日（月）健診・身体測定

26日（火）避難訓練

30日（土）ベベフェス（親子行事）



水遊び用に水着などがあればお持ちください



今年度より、台風や雪などの自然災害に伴い、鉄道の計画運休や、繰り上げ運転などの措置が出た際に、保育園も休園または、開園時間の繰り下げ、閉園時間の繰り上げなどの措置をとることとなりました。また、引き続き新型コロナウィルスの発症に伴う休園も考えられます。迅速な連絡が出来るよう、Line のオープンチャットという機能を使用させていただくことになりました。(詳細については下記をご覧ください)

(※) ビジネスアカウントでの運用も検討しましたが、年度の切り替えなども考慮し、オープンチャットから始めることとしました

## Line オープンチャット

- ・保育園からの情報発信のみに使用します。
- ・オープンチャット用に名前を登録できます(例: 園児名母/園児名父で登録してください)

注 Line 上に返信されると、グループ全員に送られてしまいますので、返信は個別に電話または園の携帯へ SMS でいただけますようお願いします。

【手順】\* QRコード、参加コードは園内に貼りだします

- ① QRコードの読み込み
- ② 参加コード入力
- ③ 名前を入力
- ④ 参加

ご両親それぞれで登録していただいてもかまいません

## Instagram

各園で Instagram を配信することになりました。6月中から試験的にいくつか UP しています。園の様子や食事など頻繁に UP していきますのでご覧になってください。

bebés\_a\_paris\_eu で検索してください。

## 園開放

この夏から、定期的に近隣の保育施設に入所していない方を対象に、園開放を行うことにしました。名称は『オープンベベ』月に1回程度ですが、これから入園を考えている方に保育園を知ってもらえる機会になればと思っています。お知り合いの方がいましたらお知らせください。



【保健だより】会社看護師より情報を共有し作成しています



先月の健診時は、特記すべき事項はありませんでした。

・アデノウィルス・手足口病・胃腸炎の報告が地域では出ているそうです。

## 熱中症はどうして起こる？

### 体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がボカボカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



### 熱中症の危険があるとき

#### 気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

#### 湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

#### 水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

#### 急に暑くなつた

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



頭がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

## 熱中症を防ぐ4つのポイント

### ① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

### ② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しづつ飲ませましょう。



### ③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

### ④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



## 熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しづつ与えましょう。

\*夏のレジャーや帰省の後は、1日お家でゆっくり過ごす、いつもの休日を経てから登園することをお勧めします



## ベベフェス

7月30日(土)10:00~

会場:第一会場:保育園

第二会場:下谷神社会館 2階

ベべで初めての夏のイベントを開催します!

今年はスペシャルゲストもやってきます!!

室内の混雑緩和のため2部制を予定しています。

詳細はまたお知らせを配布します。



6月11日に1回目の運営員会を行いました。その際の議事録を順次お持ち帰りいただき、回覧してもらっています。読んでいただきまた改めてご意見、ご要望などありましたらお声がけください。

生まれてから2年くらいは、どんな場面でも誰かの手伝い、

(多くの場合保護者や保育士)手を借りながら生活しています。



食事や着脱などの生活場面でも、遊びの場面でも繰り返し行われる行為に慣れて、徐々に「できそう」「やってみたい」という意欲がわいてきます。できた時には「じょうずだね~」と褒めてもらえる経験をたくさんしています。

こうした経験を通して、大人からみればまだ小さな体の「小さな人たち」には、何でもできると思える万能感が芽生えます。大人も、この頃の万能感は嬉しい姿です。

しかし、しばらくするとそれは一変します。大人の手伝いを拒んだり、してほしいことを拒んだり、自我の主張『イヤイヤ期』へと移っていくからです。

さらにこの頃、小さな人々は、いい言葉を獲得します。それが『イヤ』です。そして、大人は「これがイヤイヤ期のスタートだ…ついに始まってしまった」と思うのです。

『イヤ』と言われた時の大人の反応は、何か効果があるらしい、と感覚的に習得しているようです。

実は、『イヤ』には、「ちょっとじぶんでやらせてみて」とか「少し時間が欲しい」とか「○○したいの」など場面によって意味が変わっているはずなのですが、そこまで細かく説明もできません。

ベベは乳児期の子ども達しかいないので、毎年イヤイヤ期全開です。終わったと思ったらまた別の子になります。『イヤ』の後ろにある言葉にならない気持ちを汲めるよう、日々努力するしかないのですが、毎年自分のかかわり方に凹んだりしています。

気持ちの切り替えに「泣く」しか手段をもたないのも、この時期の特徴です。

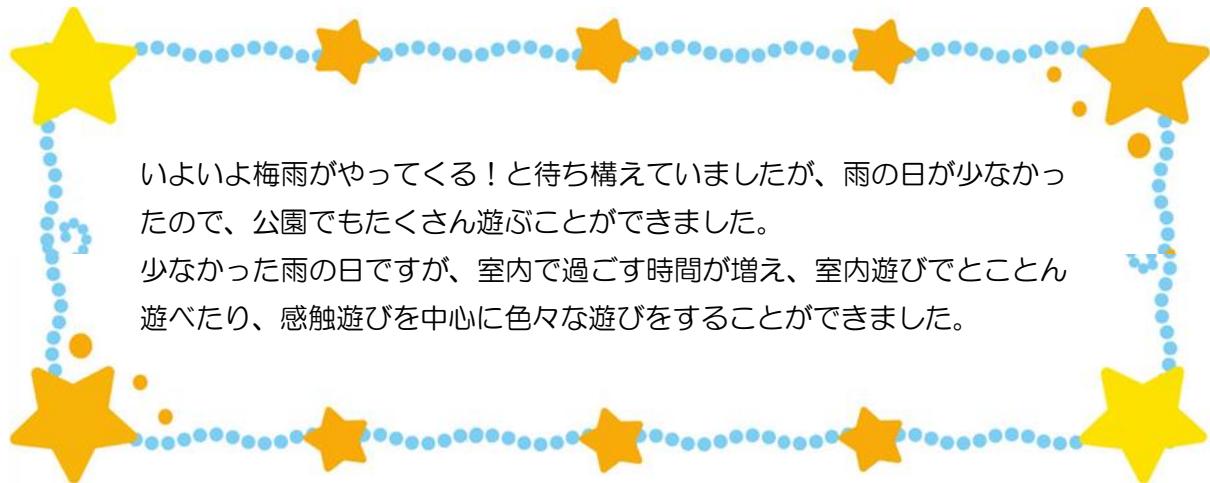
でも子ども達も『イヤイヤ期』にただ「イヤイヤ」と言い続けていたり、泣いているだけではなく、大人の対応を通して、自分の要求の限界と、要求が通らなかった時の気持ちの落としどころを練習しているように思えます。だからこそ、大切なのは、「ダメ」の境界線を崩さないこと。「ダメなものはダメ」と毅然と伝えることも必要だと思っています。毅然が強すぎてしまうことも反省すべきことですが、子どもたちは結構強く、境界線を越えようと何度もチャレンジしてきます。「また・・」と思うのは大人側、子どもたちの突破しようとするエネルギーには感心します。

どんな準備をしても『イヤイヤ期』は必ず来ます。それは順調に成長している証です。

過ぎてしまえば懐かしい思い出になるはずです。

その日が早く来ることを願いたいですね。





いよいよ梅雨がやってくる！と待ち構えていましたが、雨の日が少なかつたので、公園でもたくさん遊ぶことができました。

少なかつた雨の日ですが、室内で過ごす時間が増え、室内遊びでとことん遊べたり、感触遊びを中心に色々な遊びをすることができました。



### 雨の日の室内遊び



#### にじみ絵

コーヒーフィルターや半紙などに水性ペンで自由に描き、その上から筆で水を垂らしたり、トントンしたりすると滲んだ模様ができました。使用した色や描き方によって違った模様になるので幻想的です。じゅわっと色が滲んで、広がっていく面白さを感じ、色が混ざっていく様子をじっくり観察する子、せっかく描いた絵を濡らしたくないとペンで描くだけにする子、穴が開くほどたくさん水を付ける子と姿も様々です。一人ひとり想像力を働かせて自由に楽しみました。

コーヒーフィルターは傘にして部屋に飾ってみました。自分のマークや友だちのマークを探し、ゆらゆらする様子を下から眺めています。



## 小麦粉粘土

小麦粉と水の量を調節することで〇歳の子どもでも扱いやすい柔らかい粘土になります。片栗粉を入れることでさらに滑らかで、こねたり、成形しやすいようでした。

始めは、触るのに戸惑って手で払いのけていた子も周りが楽しそうに遊んでいるのを見て指先で触ってみようとしていました。一度触れば今度は手全体で持ったり、握ったりしていました。丸めて潰して型抜きをして星や動物などの形を作ったり、ピザやパン作りに発展したりしていました。指に巻き付けて、指輪！と遊ぶ子も、おしゃれですね。小さい子たちは指先でつまんだり、ちぎったりを繰り返しています。丸めたものや平たくしたものを持渡すと、伸ばしたり、潰したりもしています。上の子たちが遊んでいる様子もよく見ていて、手を伸ばしたくなったり、見よう見まねで型抜きに粘土を入れたりして遊んでいます。

色を混ぜてみたりもしました。緑とオレンジ、それぞれの色で遊ぶ子、両方を手に取り、2色を混ぜてみる子と色の混ざりも楽しみました。

粉だけ触ってみることをしていましたが、回数を重ねる度に、水を入れる、粉をこねる、を一緒にやりました。こねるのは最初にべつとり手について嫌がる子もいましたが、段々手から取れていくことを知ったり、べつとりになった手を「うわー」と声を出して見せたりして楽しんでいました。

粘土は、指先の感覚を育み、脳への刺激にもなるといわれています、雨の日の日曜日など、是非ご家庭でも一緒に楽しんでみてくださいね。



## 保育参加

昨年度から利用の方を対象に、5月下旬から「保育参加」期間でした。保育参加とは、参観と違い、離れたところで見てもらうのではなく、子どもたちと一緒に過ごしていただきながら、1日の子どもたちの姿もみていただく機会となっています。

### 【保育参加一日のスケジュール】

- 9:30 ごろ ○登園後いつも通り支度をしていただいてから、そのまま朝の遊びに移ります。散歩に行く前にトイレに行き、散歩の準備をします。
- 活動：公園に行ける時は公園へ行きます。歩ける子は手を繋いで行きます。友だちのお父さんお母さんと繋ぎたい！と争奪戦があったりなかったり・・・お父さんお母さんは了承していただいても誰とも繋いでほしくないという本人の思いもあるので、きちんと伝えます。
- 11:30 ごろ 食事：お子さんと一緒に園の食事を食べていただきます。家では食べない食材を食べたり、自分でおかわりを伝える姿に驚きの声もありました。
- 午睡：入眠までお子さんの傍についていただきます。  
～入眠後、面談の時間を設けています～
- 15:15 ごろ ○午後はおやつと一緒に食べてから降園となります。

保育園でお父さんお母さんと一緒に過ごせる嬉しさでいつもよりテンションが上がる子、自分のお父さんお母さんが他の友だちに遊んでもらうことに嫉妬する子と様々な表情を見せる子どもたちです。我が子はいつも通りではない、という感想もいただきますが、子ども達が日中どんな風に園で過ごしているのか想像してもらえる時間になると思います。

秋ごろにまた保育参加を実施予定ですので、楽しみにお待ちください。



保育参加後にアンケートをしています。一部をご紹介させていただきます。

【お子さんの様子はいかがでしたか?】

- ・前日から一緒に過ごせることを楽しみにしていたが、いざ保育園に着くと恥ずかしく戸惑っていました。
- ・散歩に行くときの準備や食後の片づけ等を1人でやる姿に成長を感じました。
- ・普段家では見られない表情やお友達と過ごしている姿が見られて満足です。
- ・家で遊んでいる時と変わらず楽しそうで自然な姿を見ることができてよかったです。
- ・普段以上に独占欲が強いところを出していました。
- ・他のお友だちも話しかけてくれて一緒に遊べて楽しかったです。ちょっと嫉妬しているところもあって可愛かったです。



### 普段使っている物を紹介します

園では今、3種類のクレヨンを使っています。

○ブロッククレヨン（シュトックマー）

まだスティッククレヨンを持てない小さな子どものために作られたそうです。手触りもべたべたせず持ちやすく、スティックとの違いとしては面で描くことができるのが特徴です。色と色が重なりやすく、重ねた色で下の色が消えるというよりは、

どんどん色が重なっていくので豊かな色彩体験ができます。角を使えば線も描くことができます。

原料には10%にみつろうが配合されています。この割合も子どもたちがお絵描きを通して、良質な体験ができる品質を目指し、その最良のバランスを研究した結果、この配合にたどり着いたとのこと。使用しているみつろうの産地にもこだわり、常にサンプルを世界中から取り寄せているそうです。またヨーロッパやアメリカの厳しい品質保証の認証を受けている安心な製品です。



○上：グルーヴトリプルワン（リラ）

芯が柔らかく、圧力が強くなくても色がしっかり紙にのりやすいです。クレヨン自体が太いので握りやすいです。

○下：ファルビー（リラ）

上のクレヨンよりはしっかりめの芯ですが、こちらも少ない力で描くことができます。



# bebe's kitchen 7月

暑い日が続いておりますが、子どもたちは元気に遊び、もりもりご飯を食べています。

今月も、季節の野菜をたくさん食べて、暑い日々を乗り越えましょう！



私たちが参考に読んでいる「食べもの文化」という冊子の7月号に、育児アドバイザーの加藤尚子さんの記事を見つけました。子どもの水分補給について記事がありましたので、紹介します。

## 《子どもの水分補給には、白湯が一番》

白湯とは、水を一度沸かしてから、ある程度まで冷ましたお湯のこと、別名「湯冷まし」ともいいます。水道水には、人体には影響のない程度の消毒剤（※新生児から3歳未満の子どもには影響があるため、生水の飲用は避けることをおすすめします）等、しっかり沸騰させることにより、その成分を飛ばすことで安全かつ未熟機能に負担をかけない「白湯」になります。仮にペットボトルに入れた白湯を直飲みして25°C以上におりっぱなしにしても、しっかり沸騰しているので、口の中の腐敗菌が混入しても菌の餌がないため、増殖することはありません。しかし、特に甘さのある飲み水だと、同じ条件での放置によって短時間で菌による腐敗が進み、水当たりの原因となります。

## 《子どもは水飲み動物》

子どもの体の水分量は大人（男性）の60%に対し、乳児は80%とかなり多めです。多くの水分を身体発育に使います。しかし、腎機能が未熟なため、尿量はそれほど多くなく、汗となって体外に排出されてしまいます。そのため、大人以上に水分を必要なのです。

乳幼児は内臓全体の働きは未熟なため、白湯だからこそ体に最も負荷をかけないで水分補給ができるのです。さらに常温なり、体温に近い温度が好ましいのは、本能的に自分が必要とする水分量を飲むことができるからです。ちなみに冷たいと、喉ごしで大量に飲んでしまい、逆に水疲れになり、さらに下がった体温を上げるために余計なエネルギーを消費させて、成長発達に悪影響を与えることもあります。夏場であっても常温なり、体温程度を心して「白湯が一番の水分補給」に務めて頂きたいです。

出典：食べもの文化 No.579 「子どもの水分補給には、白湯が一番」 加藤尚子



7月7日は七夕です。

7月7日は、七夕です。ベベでは、

- ・七夕そうめん
- ・とり天
- ・冷やしトマト

をお昼に。

おやつには、ちらし寿司を作る予定です。

少しでも、七夕を感じられたらなと思います！



玄関横におすすめレシピを用意しています！

今月は「ズッキーニのマヨパン粉焼き」、「なすの南蛮風」、「青のりクラッカー」、「じゃが芋のガレット」です！



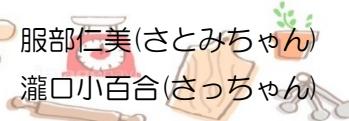
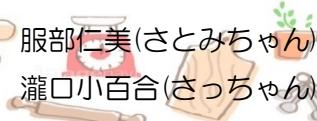
**旬の野菜**

**【パプリカ】**

ビタミンCが豊富に含まれており、オレンジのものは1/6個、赤色は1/3個分で、一日の必要量を摂取することができる量が含まれています。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

カロテンも豊富に含まれており、体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。





## 2022年7月の献立

ペペ・ア・パリ保育園東上野(乳児食)

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1 15	金	親子丼 ほうれん草とえのきの海苔和え 冬瓜のみそ汁 くだもの	七分つき米、鶏もも肉、たまねぎ、干ししいたけ(スライス)、卵、しょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし汁 ほうれんそう、えのきたけ、焼きのり、しょうゆ とうがん、油揚げ、ねぎ、麦みそ、かつお・昆布だし汁 メロン(緑肉)	豆乳 水ようかん	無調整豆乳(飲用) 粉かんてん、水、こしあん(生)	エネルギー 437 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 179 mg
2 16	土	七分つきごはん パンバーグ トマトソースかけ ズッキーニのマヨパン粉焼き かぼちゃのスープ くだもの	七分つき米 豚ひき肉、たまねぎ、牛乳、卵、米油、ホールトマト缶詰、ウスターソース、洋風だしの素 ズッキーニ、マヨネーズ、パン粉 かぼちゃ、たまねぎ、牛乳、水、洋風だしの素、食塩 甘夏	麦茶 さつまいもチップス	麦茶(浸出液) さつまいも、食塩、米油	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 206 mg
4 月		麦ごはん かじきの煮付け いんげんのごま和え かぼちゃのみそ汁 くだもの	押麦、七分つき米 かじき、しうが、しょうゆ、酒、本みりん、かつお・昆布だし汁 いんげん、にんじん、しうが、本みりん、すりごま かぼちゃ、しめじ、麦みそ、かつお・昆布だし汁 りんご	豆乳 抹茶ケーキ	無調整豆乳(飲用) 無塩バター、風味糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー、抹茶、無調整豆乳(調理用)	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 139 mg
5 19	火	夏野菜カレー きゅうりとコンのマヨサラダ アスパラのスープ くだもの	七分つき米、豚ひき肉、じゅがいも、ズッキーニ、なす、しうが、にんにく、小麦粉、バター、カレー粉、洋風だしの素、ホールトマト缶詰、中濃ソース、みりん、食塩 きゅうり、コーン缶、マヨネーズ グリーンアスパラガス、たまねぎ、洋風だしの素、水 メロン(緑肉)	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ、きな粉、風味糖	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 214 mg
6 20	水	黒米ごはん 豚肉の中華炒め なすの南蛮風 小松菜のスープ くだもの	黒米、七分つき米 豚肉(肩)、はくい、たけのこ(水煮缶)、ビーマン、にんにく、酒、しうが、ウスターソース、中華だしの素、片栗粉 なす、しうが、本みりん、酢、ごま油 こまつな、えのきたけ、木綿豆腐、中華だしの素、水 甘夏	牛乳 青のりクラッカー	牛乳 小麦粉、粉チーズ、あおのり、風味糖、食塩、米油、水	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 271 mg
7 21	木	七夕うめん とり天 冷やしトマト くだもの	干しうめん、卵、食塩、にんじん、オクラ、しうが、本みりん、酒、かつお・昆布だし汁 鶏むね肉、食塩、酒、卵、小麦粉、片栗粉 トマト、食塩 バナナ	麦茶 五目ちらし寿司	麦茶(浸出液) 七分つき米、れんこん、にんじん、干ししいたけ(スライス)、しうが、本みりん、卵、さやえんどう、酢、本みりん	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 7.9 g カルシウム 141 mg
8 22	金	雑穀ごはん 鶏たなすの甘酢からめ 冬瓜の梅あえ とろろ昆布のみそ汁 くだもの	雑穀、七分つき米 鶏もも肉、しうが、なす、赤パブリカ、本みりん、しうが、米酢、片栗粉 とうがん、にんじん、うめ干し とろろ昆布、木綿豆腐、だいこん、麦みそ、かつお・昆布だし汁 メロン(緑肉)	豆乳 いちごジャムサンド	無調整豆乳(飲用) 食パン、いちごジャム	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 9.5 g カルシウム 151 mg
9 23	土	七分つきごはん ミートボール 3種野菜の炒めもの トマトスープ くだもの	七分つき米 豚ひき肉、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、食塩、ケチャップ、ウスターソース、水 なす、ズッキーニ、黄パブリカ、食塩、オリーブ油 ゆで大豆、じゃがいも、ホールトマト缶詰、洋風だしの素、水 甘夏	牛乳 ハムチーズ巻き	牛乳 ぎょうざの皮、ハム(生協)、スライスチーズ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 228 mg
11 25	月	麦ごはん ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 なすのみそ汁 くだもの	押麦、七分つき米 ぶり、しうが、しょうゆ、酒、本みりん 切り干し大根、いんじん、しあけに、にんじん、しうが、本みりん、かつお・昆布だし汁 なす、オクラ、麦みそ、かつお・昆布だし汁 りんご	豆乳 ヨーグルトスコーン	無調整豆乳(飲用) 小麦粉、ベーキングパウダー、風味糖、ヨーグルト(無糖)、米油	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 153 mg
12 26	火	雑穀ごはん から揚げ きゅうりとツナの和えもの レタスのみそ汁 くだもの	雑穀、七分つき米 鶏もも肉、しうが、酒、しうが、にんにく、片栗粉、米油 きゅうり、ツナ水煮缶、ごま、米酢、しうが レタス、たまねぎ、コーン缶、麦みそ、かつお・昆布だし汁 メロン(緑肉)	牛乳 じゃが芋のガレット	牛乳 じゃがいも、チーズ、小麦粉、米油	エネルギー 430 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.5 g カルシウム 232 mg
13 27	水	黒米ごはん 鶏肉のクリー煮 パブリカのマリネ 水菜のスープ くだもの	黒米、七分つき米 鶏もも肉、しめじ、ほれんそう、洋風だしの素、食塩、牛乳 赤パブリカ、黄パブリカ、米酢、本みりん、オリーブ油、食塩 みずな、いんじん、絹ごし豆腐、中華だしの素、水 甘夏	牛乳 卵プリン	牛乳 卵、卵(黄)、風味糖、牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17 g カルシウム 304 mg
14 28	木	ジャージーランド トマトの中華サラダ わかめのスープ くだもの	干しうどん、豚ひき肉、ねぎ、なす、本みりん、しうが、麦みそ、中華だしの素、水、片栗粉 トマト、きゅうり、米酢、しうが、ごま カットわかめ、絹ごし豆腐、もやし、ごま油、中華だしの素、水 バナナ	麦茶 ひじきごはん	麦茶(浸出液) 七分つき米、ひじき、油揚げ、こまつな、しうが、本みりん	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 176 mg

\*仕入れにより献立を変更する場合があります。

\*サイクルメニューの関係により、献立表の日付が前後することがあります。確認の際はお気をつけください。

\*朝おやつは牛乳とお菓子です。

\*太字は今月の旬の食材です。

\*雑穀には「大麦、黒米、米粒麦、発芽玄米、もち玄米、もちきび、もちあわ、赤米、はと麦、うらちひえ」が入っています。