

<発行> 社会福祉法人 清水保育園
 幼保連携型認定こども園 清水こども園
 〒252-0244 神奈川県相模原市中央区田名 2166-2
 電話 042-762-1871 FAX042-762-1874
 ホームページ <https://shimizuhokuen.com>



10月のおやくそく
 ★ にかてなことに
 ちょうせんしてみましょ

記録的な猛暑の夏でしたが、やっと朝晩は肌寒く秋を感じられるようになりましたね。先週末の発表会では、お子様の成長を見ていただけたかと思います。暑さ指数が基準を超える日が多く、外での活動がなかなかできない状況の中、室内活動として子どもたちは毎日元気に取り組んでいました。

10月からは運動会の活動が始まります。秋を感じながら、子どもたちが色々な活動を通じ、のびのびと成長し、生き生きとした園生活が送れるよう、一人ひとりとじっくりと関わっていきたくと思います。

➤ 10月のうた 「どんぐりころころ」
 10月のてあそび 「いっぴきおぼけ」

10月の行事予定

- 3日(木) 体操教室(参観可)
- 7日(月) ベルマークの日、身体測定(ぞう) 思いやり集会、手作りおやつ
- 8日(火) 身体測定(うさぎ)
- 9日(水) 稲刈り、広場「のび」、身体測定(ひよこ)
- 10日(木) 英語で遊ぶ(くま・ぞう)、身体測定(くま)
- 11日(金) 乳児日常撮影 ※はいチーズ撮影
- 15日(火) Kids+保育園交流(りす)
- 16日(水) 誕生会 10:00~
- 17日(木) 体操教室(参観可)
- 18日(金) 食育の日※食べ物から秋を感じよう
- 19日(土) 懇談会9:30~
- 22日(火) 秋の遠足(うさぎ:愛情弁当)※はいチーズ撮影
- 23日(水) 秋の遠足(くま:愛情弁当)※はいチーズ撮影
- 24日(木) 歯科検診(全園児)10:00~
- 25日(金) 秋の遠足(ぞう:愛情弁当)
- 28日(月) 内科検診 10:00~
- 29日(火) 稲の脱穀
- 31日(木) ハロウィン秋祭り※はいチーズ撮影

<3日(木)・17日(木)体操教室参観日(幼児クラス)>
 ※どちらか1日のみの参観をお願いします。

うさぎ:9:30~9:50 くま:9:55~10:35
 ぞう:10:40~11:30

感染予防と参観スペースの問題により、1家庭大人1名(未就学児可)をお願いいたします。時間内での人の入れ替えは可能ですが、園舎内での待機ではなく、車の中など外での待機をお願いいたします。

<7日(月)手作りおやつの日>
 「ふりふりポップコーン」

<24日(木) 歯科検診(全園児)>
 全員が必ず年2回の歯科検診を受けていただくこととなっています。もし、今回受診出来なかった方は、後日各自で園医の加藤歯科に行ってください。

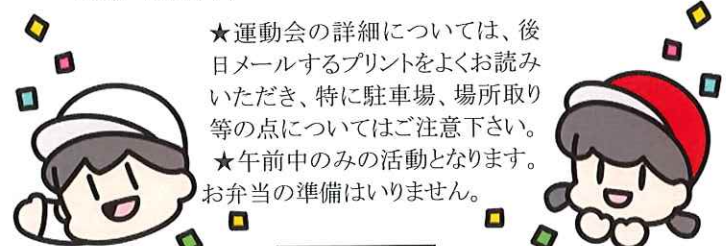
<秋の遠足(うさぎ・くま・ぞう)>
 ※詳細は別プリントをご覧ください。(後日メールします)

<31日(木)ハロウィン秋祭り>
 ハロウィンをテーマに、通常の保育の中で秋祭りを開催し、楽しみたいと思います。クラスごとに活動を計画し、給食もお楽しみハロウィンメニューとなります。(見学不可)

幼児クラス運動会について

開催日時 11月16日(土)
 うさぎ・くま・ぞう 9:00集合

※ひよこりすの弟妹は、保護者のもとでの観戦となります。
 <雨天の場合は、18日(月)まで順延します>
 ★もし16日(土)が雨天で延期となった場合も、職員の勤務体制等の問題により、通常保育は行いませんので、ご理解とご協力をお願い致します。



★運動会の詳細については、後日メールするプリントをよくお読みいただき、特に駐車場、場所取り等の点についてはご注意ください。
 ★午前中のみ活動となります。お弁当の準備はなりません。

おしらせ

- ★10月より、ひよこ組の0歳児1名が仲間入りしました。よろしくお祈いします。
- ★ベルマークの累計点数が 253,757 点
- ★ペットボトルキャップの累計個数 1,105,314 個
 ポリオワクチン数 1,284 人分となりました。
 ご協力大変ありがとうございます。引き続きよろしくお祈いします。

おねがい

- ★ロッカーの中の衣服も整理してください。しばらくは、半袖・長袖と両方が必要になりますので、夏用・冬用を準備いただくとその日の天候を見て選ぶことができます。
- ★肌寒くなってきました。下記の通り用意をお願いします。
 ひよこ組:毛布(記名も忘れずに)
 りす、うさぎ、くま、ぞう組:毛布か掛布団のどちらか1枚、気温やお子様の様子に合わせてお持ちください。(記名も忘れずに)
- ★9時登園を守ってください。(運動会に向けての活動がはじまります)
- ★ベルマーク・ペットボトルキャップ・プルタブ・インカートリッジ・テトラパックの寄付をお願い致します。
- ★感染症拡大防止のため、体調の悪い時は、無理な登園は控えて頂きたくご協力をお願いします。



いよいよ今年度の後半が始まります。この半年間で始めは食べられなかったものが、ひとくちでも食べられるようになったり、食べられる量が増えたり、給食を通して食経験を積み重ねていることでしょう。

さて、秋は実りの秋、食欲の秋ですね。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要な事です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

10月以降も季節の食材を取り入れた献立を作成して参りますので、給食を楽しく食べ、しっかりした体作りができればと思います。

また、10月31日はハロウィンですので、おやつはハロウィンケーキをいれました。かぼちゃの手作りおやつでハロウィンを楽しみましょう。



<10月の連絡・お願い事項>

- 手作りおやつ7日(月)「ふりふりポップコーン」
- 食育の日 18日(金)～食べ物から秋を感じよう～

<大根の種まき>

9/30(月)にぞう組が大根の種まきに挑戦しました。小さな種を丁寧にまいてくれました。大きな大根の収穫が楽しみです。



<わんぱく農園だより>

<お米を守るかかし登場>

子どもたちが田植えをし、立派な稲穂を付けました。それを守るため幼児クラスが作った、かかしや鳥よけを設置しました。



くま組のかかし



うさぎ組の組鳥よけ

ぞう組鳥よけ

<10月の予定>

- 9日(水) 稲刈り
- 29日(火) 米の脱穀

<11月の予定>

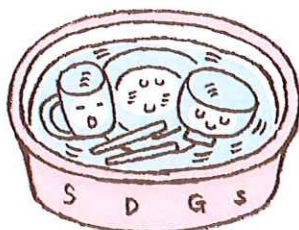
- 6日(水) さつま芋掘り
- 19日(火) 収穫祭「焼いも」



おうちで
SDGs

節水

食事のあのかたづけは、つけ置き洗いをして水を節約すれば、目標6「安全な水とトイレを世界中に」の達成につながります。



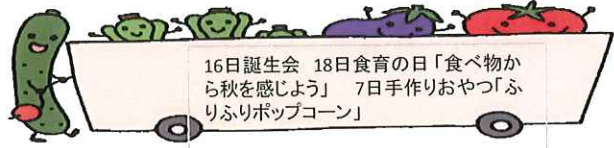
10月10日は「目の愛護デー」

ビタミンAやアントシアニンは、目によい働きがあります。体内でビタミンAに変化するβ-カロテンの豊富なにんじん・ほうれんそうや、アントシアニンが含まれるブルーベリー・ぶどうなどをとるように心がけましょう。



令和6年
10月

こんだてびょう



16日誕生会 18日食育の日「食べ物から秋を感じよう」 7日手作りおやつ「ふりふりポップコーン」

令和6年度 清水こども園

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名		午後 おやつ	材料と体内での働き		
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
1	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	豚肉とねぎの炒め煮 もやしときゅうりの甘酢和え みそ汁(豆腐・なめこ)	☆ミルクティのケーキ 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 バター	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり 人参 なめこ
2	水	みかん缶 麦茶	ごはん	チリコンカーン 干草和え みそ汁(大根・ねぎ)	☆バナナ蒸しパン 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ホットケ ーキの素	大豆 豚肉 かまぼこ みそ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト バナナ キャベツ きゅうり ねぎ 大根 みかん
3	木	ポーロ 麦茶	ラーメン	鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ ラーメンスープ(中華味)	☆ジャムサンド(ブルーベリー) 牛乳	中華麺 油 砂糖 パン ジャム	鶏肉 魚肉ソーセージ 豚肉 みそ 牛乳	キャベツ きゅうり コーン ねぎ わかめ 生姜 にんにく
4	金	アンパンマンソフトせ ん 牛乳	ごはん	かわいいかば焼き ブロッコリーのごまマヨネーズあえ みそ汁(えのき・じゃが芋)	☆りんごゼリー サッポロポテト 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも	かわいい ツナ みそ 牛乳	生姜 ブロッコリー きゅうり 人参 えのき茸 りんごジュース
5	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 キャベツともやしドレッシングあえ スープ(わかめ・玉ねぎ)	セレクト 牛乳	米 マーマレード 油 砂糖	鶏肉 牛乳	キャベツ もやし 人参 わかめ 玉ねぎ
7	月	星たべよ 麦茶	ごはん	豚肉とキャベツの炒め物 さつまいものサラダ みそ汁(あげ・もやし)	☆ポップコーン(幼児) アスバラガス 牛乳	米 油 さつまいも マヨネーズ	豚肉 魚肉ソーセージ みそ 油あげ 牛乳	生姜 キャベツ 人参 きゅうり もやし 青のり
8	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	秋野菜カレー すき昆布の炒め煮 フルーツ(バナナ)	☆お好み焼き 牛乳	米 じゃがいも 油 マヨネーズ 里芋 小麦粉 砂糖	鶏肉 牛乳 豚肉 ちくわ	しめじ えのき茸 エリンギ 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ グリーンピース すき昆布 バナナ
9	水	みかん缶 麦茶	食パン	豆腐のハンバーグ マカロニサラダ スープ(チンゲン菜・玉ねぎ)	☆ひじきごはん 牛乳	パン 油 片栗粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ 米	豆腐 豚肉 魚肉ソーセージ 油あげ 牛乳	玉ねぎ きゅうり キャベツ みかん 人参 チンゲン菜 ひじき
10	木	ポーロ 麦茶	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 人参サラダ すまし汁(かまぼこ・わかめ)	ヨーグルト 星たべよ 牛乳	米 砂糖 ごま 油	鶏肉 みそ かまぼこ ヨーグルト 牛乳	人参 きゅうり レーズン わかめ
11	金	アンパンマンソフトせ ん 牛乳	ごはん	かじきの煮魚 小松菜の磯香和え さつま汁	☆いももち 牛乳	米 砂糖 さつまいも じゃがいも 片栗粉 油	かじき鯖 鶏肉 みそ 牛乳	生姜 小松菜 人参 のり 大根 ねぎ
12	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉と玉ねぎの甘辛煮 わかめサラダ みそ汁(大根・ふ)	セレクト 牛乳	米 砂糖 油 ふ	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ビーマン わかめ もやし 人参 大根
15	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 もやしとほうれん草のナムル コンスープ(中華風)	☆りんごヨーグルト蒸しパン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま バター ホットケーキの素	豆腐 豚肉 みそ 魚肉ソーセージ ヨーグルト 牛乳	人参 ねぎ ビーマン にんにく もやし ほうれん草 コーン りんご
16	水	みかん缶 麦茶	五目炊き 込みごはん	チキンカツ キャベツとパインのサラダ スープ(玉ねぎ・コーン)	ケーキ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 油あげ 牛乳	ごぼう 人参 さやいんげん 玉ねぎ キャベツ きゅうり パイン コーン みか ん
17	木	ポーロ 麦茶	ごはん	肉団子のパン粉蒸し れんこんのきんぴら みそ汁(あげ・大根)	☆マカロニきなこ 牛乳	米 片栗粉 油 マカロニ パン粉 砂糖 ごま	豚肉 みそ 油あげ きなこ 牛乳	干椎茸 玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 さやいんげん 大根
18	金	アンパンマンソフトせ ん 牛乳	食パン	秋野菜ポークシチュー キャベツとツナのサラダ ゼリー	☆そぼろごはん 牛乳	パン さつまいも 油 バター 小麦粉 砂糖 米	豚肉 ツナ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース キャベツ きゅうり しめじ えのき
19	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉と大根の甘辛煮 キャベツとコーンのサラダ みそ汁(ねぎ・もやし)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン ねぎ もやし
21	月	星たべよ 麦茶	ごはん	チキンカレー 切干大根の炒め煮 フルーツ(オレンジ)	☆ぶどう蒸しパン 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ホットケーキの素	鶏肉 牛乳 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根 オレンジ ぶどうジュース
22	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き 海藻のサラダ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	☆わかめごはん 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	かじき鯖 ツナ みそ 牛乳	きゅうり 人参 ひじき わかめ 玉ねぎ
23	水	みかん缶 麦茶	食パン	チキンマカロニグラタン フレッシュサラダ スープ(えのき・コーン)	☆アップルパイ 牛乳	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 卵 砂糖 パイシート	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 みか ん レーズン えのき茸 コーン りんご レモン
24	木	ポーロ 麦茶	うどん	大豆入りかき揚げ キャベツと人参の和え物 すまし汁(かまぼこ・ねぎ)	プリン 豆花クッキー 牛乳	うどん 小麦粉 油	大豆 ウィンナー かまぼこ 牛 乳	玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ のり ねぎ
25	金	アンパンマンソフトせ ん 牛乳	ごはん	みそ焼肉 あけぼのポテト すまし汁(かまぼこ・三つ葉)	☆ビザースト 牛乳	米 油 じゃがいも マヨネーズ パン マーガリン	豚肉 みそ かまぼこ ウィンナー チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ ビーマン 三つ葉 コーン
26	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ 大根ときゅうりドレッシングあえ みそ汁(ふ・キャベツ)	セレクト 牛乳	米 砂糖 油 ふ	鶏肉 みそ 牛乳	ねぎ 生姜 レモン 大根 きゅうり キャベツ
28	月	星たべよ 麦茶	ごはん	照焼ハンバーグ ブロッコリーとツナの和風サラダ みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	バナナ アンパンマンソフトせん 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油	豚肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー バナナ きゅうり 人参 なめこ
29	火	たべっこbaby 麦茶	うどん	白身魚の立田揚げ キャベツのごまマヨあえ すまし汁(鶏肉・ねぎ)	☆青菜おにぎり(幼児) 青菜ごはん(乳児) 牛乳	うどん 片栗粉 油 ごま マヨネーズ 米	ホキ ウィンナー 鶏肉 牛乳	キャベツ もやし ねぎ 青菜 のり
30	水	みかん缶 麦茶	ごはん	回鍋肉 パンサンサー すまし汁(豆腐・わかめ)	☆さつまいものキャラメル 牛乳	米 はるさめ 油 片栗粉 砂糖 さつまいも バター	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	キャベツ ビーマン 人参 きゅうり コーン わかめ みかん
31	木	ポーロ 麦茶	スパゲティ ミートソース	コールスロー スープ(もやし・人参)	☆ハロウィンケーキ ジョア	スパゲティ 油 バター 小麦 粉 砂糖 ホットケーキの素	豚肉 ツナ 豆腐 ジョア	人参 玉ねぎ トマト のり キャベツ きゅうり もやし かぼちゃ

平均 乳児食(基準献立) エネルギー464kcal たんぱく質17.6g 脂質15.9g 食塩相当量1.5g
 栄養価 幼児食(基準献立) エネルギー543kcal たんぱく質21.7g 脂質18.6g 食塩相当量1.8g

☆印は手作りおやつの日です。完了期提供は次の通りです。ごはん類→軟飯 揚げ物→蒸し焼き 食パン→耳なし 市販ケーキ→お米deタルト ※食材によっては刻み提供
 献立は都合により一部変更になる場合があります。それに伴い栄養量の変動があります。

離乳食献立表

令和6年10月

日	曜	6カ月～7カ月	8ヶ月～9カ月	10カ月～12ヶ月
1	火	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ きゅうり)
2	水	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 玉ねぎ キャベツ)	おかゆ みそ汁 トマト煮(大豆 人参 玉ねぎ キャベツ)	おかゆ みそ汁 トマト煮(大豆 人参 玉ねぎ キャベツ)
3	木	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 キャベツ きゅうり)
4	金	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも ブロッコリー 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(カレイ じゃがいも ブロッコリー 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(カレイ じゃがいも ブロッコリー 人参)
5	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参 玉ねぎ)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ)
7	月	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ さつまいも 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ キャベツ さつまいも 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(豚肉 キャベツ さつまいも 人参)
8	火	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ じゃがいも 人参)	おかゆ スープ 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参)	おかゆ スープ 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参)
9	水	パンがゆ だし汁 スープ煮(豆腐 きゅうり 人参 玉ねぎ)	パンがゆ スープ スープ煮(豆腐 きゅうり 人参 玉ねぎ)	パン スープ スープ煮(豆腐 きゅうり 人参 玉ねぎ)
10	木	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 人参)	おかゆ すまし汁 だし煮(鶏肉 きゅうり 人参)	おかゆ すまし汁 だし煮(鶏肉 きゅうり 人参)
11	金	おかゆ だし汁 スープ煮(小松菜 大根 さつまいも)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき 小松菜 大根 さつまいも)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき 小松菜 大根 さつまいも)
12	土	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 大根 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ 大根 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ 大根 人参)
15	火	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 ほうれん草 人参)	おかゆ スープ 甘辛煮(豆腐 ほうれん草 人参)	おかゆ スープ 甘辛煮(豆腐 ほうれん草 人参)
16	水	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 人参 キャベツ)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 きゅうり 人参 キャベツ)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 きゅうり 人参 キャベツ)
17	木	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 大根 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ 玉ねぎ 大根 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(豚肉 玉ねぎ 大根 人参)
18	金	パンがゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも 人参 玉ねぎ)	パンがゆ スープ トマト煮(ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ)	パン スープ トマト煮(ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ)
19	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豚肉 キャベツ きゅうり 玉ねぎ)
21	月	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ じゃがいも 人参)	おかゆ スープ 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参)	おかゆ スープ 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参)
22	火	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき じゃがいも きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき じゃがいも きゅうり 人参)
23	水	パンがゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	パンがゆ スープ スープ煮(鶏肉 キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	パン スープ スープ煮(鶏肉 キャベツ きゅうり 玉ねぎ)
24	木	うどん だし汁 スープ煮(キャベツ 玉ねぎ 人参)	うどん うどん汁 だし煮(大豆 キャベツ 玉ねぎ 人参)	うどん うどん汁 だし煮(大豆 キャベツ 玉ねぎ 人参)
25	金	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも 人参)	おかゆ すまし汁 スープ煮(ツナ じゃがいも 人参)	おかゆ すまし汁 スープ煮(ツナ じゃがいも 人参)
26	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり 大根)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 キャベツ きゅうり 大根)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 キャベツ きゅうり 大根)
28	月	おかゆ だし汁 スープ煮(ブロッコリー きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ ブロッコリー きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豚肉 ブロッコリー きゅうり 人参)
29	火	うどん だし汁 スープ煮(キャベツ じゃがいも)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 キャベツ じゃがいも)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 キャベツ じゃがいも)
30	水	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 きゅうり さつまいも 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 きゅうり さつまいも 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 きゅうり さつまいも 人参)
31	木	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 玉ねぎ 人参)	おかゆ スープ だし煮(ツナ キャベツ 玉ねぎ 人参)	おかゆ スープ だし煮(豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参)

・献立は都合により一部変更になる場合があります。それに伴い栄養量の変動があります。とろみをつける為に、じゃがいもを使用しています。