

# みどり野 園だより 6月

## 園長日記 No.3 「発達特性」に学ぶ

昨年から兵庫県立尼崎医療センターこども家族支援室の小児科医 石原剛広先生が旗振りをされている**発達特性事例検討会**に参加させていただいています。

去る5月25日に第4回目を迎えましたが、毎回100名近くの参加者があり幼稚園や保育園の園長、小中学校校長、小児科医、教育委員会、尼崎市こどもの育ち支援センター、尼崎市社会福祉協議会、NPO団体等、子どもに関わるさまざまな職種の方々が熱心に参加されています。

その理由は、学校等の教育現場の先生方が子どもの保育や教育に相当悩んでおられるからです。軽度の発達特性は検診や保育園等では、特に問題なく過ごしていても、年齢を重ねるごとに次第に「**周囲の無理解**」や「**本人の生きづらさ（不全感）**」による二次障害がでてきています。今や「**発達特性（発達障害）**」の問題は医療や福祉だけでなく、教育現場や地域全体がその特性を理解し対応することが求められる時代になってきているのです。

就学前の保育園ではなじみがないような話かと思われそうですが、就学後の小中校では、「**不登校**」をはじめ、「**低学力**」や「**いじめ**」、「**虞犯**」等の問題を抱える子どもの理解と対応が困難なケースが全国的に増えています。そして、その最も大きな原因の一つが**発達特性に関わる問題**なのです。家庭や学校・地域で情緒的にこじれてしまった結果、**二次障害（適応障害）**としてそういった問題を引き起こしています。

文部科学省による学校調査によると、診断やカウンセリングを受けるために医療機関を受診した発達障害者数は、H14年度では3.5万人であったのがH26年度には19.5万人に増えたという報告があります。また、学校現場では推定で全体の6.5%がその対象者だと言われています。

発達特性について学んでいくと、それは**決して他人ごとではない**ことを思い知らされます。子どもの発達の上で、発達の障害になるものは、決して子どもが生まれついて持っている因子だけが問題なのではなく、むしろ、その周りにいる家族の無理解や関わりが大きく影響していることが分ってくるからです。

私の父は父子家庭で祖父に厳しく育てられ、継母による義弟との差別に心を傷つけられました。また、母は母子家庭で生活保護を受けながら育てられた家庭です。結婚後も生活は不安定で夫婦の喧嘩も絶えず、妹と私は精神的にかなり追い詰められた時期がありました。今思い返せば妹は、適応障害の症状を訴えていたと思います。



いくつかの事例検討で感じたことは、**知識や対応方法がわかれば多くの問題が解消される**ということです。問題の中心には、**保護者自身が現実を受け止められないことや、問題に向き合うことができないことがある**かもしれません。しかし、少し勉強したり、信頼できる人に相談するだけで大きく局面が変わります。そんな訳で、私は今後もこの事例検討会に参加し勉強を続けようと考えています。

2018年6月1日  
園長 中田一夫

## 6月の行事予定

- 1日・8日・22日・29日(金) 10:00～ 礼拝
- 12日(火) 歯磨き指導(中央保健センター歯科衛生士) 10:00～11:00  
★幼児は、当日 歯ブラシを必ずご用意ください。
- 13日(水) 4・5歳児 自然体験に出かけます(甲子園浜磯遊び)  
幼児 お弁当日 ※詳しくは、後日お知らせ致します  
雨天時の予備日: 14日(木)
- 15日(金) 花の日礼拝 10:00～  
礼拝を守った後、お世話になっている園医さん等に お花を届けます。

- 19日(火) 耳鼻科検診(北中耳鼻科) 午後 3:00～
- 26日(火) 避難訓練
- 27日(水) 眼科検診(真野眼科) 午前 10:00～
- 29日(金) 誕生会

※検診の日は、できるだけ出席して下さい。欠席の場合は、当日の検診時間に園まで受けに来て頂くか、後日医院まで受けに行ってください。

### 歯磨き指導 10:00～11:00

2歳児～5歳児を対象に歯科衛生士さんから紙芝居や楽しい歌を歌いながら、歯磨きの大切さや正しい歯の磨き方を教えて頂きます。

### 3.4.5歳児親子遠足の参加費について

遠足にご参加いただきありがとうございました。須磨離宮公園の入園料 360円は、5月分の主食費と一緒に徴収させていただきますのでご了承下さい。

### ☆YMCA 運動あそび(3・4・5歳児)

7日・21日(木) 10:00～12:00

各年齢別、約40分間ずつ

動きやすい服装・足のサイズにあった運動靴で登園させていただきます様をお願いします。

### 園庭開放

毎週水曜日 9:30～11:00

地域の0歳～就学前のお子さんを親子で受け入れています。ご近所の方を、どうぞお誘いください。子育て支援アドバイザー(松木先生)が育児に関するご相談にも応じます。

### 保育参加について・・・

6月に保育参加を希望されている方は、各クラス・幼児で用意している一覧表のご都合の良い日にご記名の程、よろしくお願ひします。(給食人数の把握が必要となります)

## 6月生まれのおともだち

### おめでとう!

なかがわ	しょうとさん	6さい
なかみち	ゆあさん	5さい
ともおか	はやとさん	4さい
ほりもと	ひよりさん	4さい
はやし	ちひろさん	3さい



尼崎教会では毎週日曜日朝9時より **子どものための礼拝(CS)** を行っています。  
稲生牧師のお話しが聴けますよ!

# 2018年6月度 みどり野保育園メニュー

★はお楽しみメニュー

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類			
1	金	ハオユー豆腐 おかかサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	油・砂糖・片栗粉 砂糖 米(国産)・押麦	豆腐・豚肉 かつお節 赤味噌・白味噌	白菜・人参・チンゲン菜 ブロッコリー・きゅうり・黄パプリカ しめじ・青ねぎ・大根 パイナップル(缶詰)	オイスターソース・醤油 ・鶏がらスープ 醤油・穀物酢・みりん かつおだし	牛乳 蒸しさつま芋	▲牛乳 さつま芋
2	土	とり三色丼 がんもの煮物 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 砂糖 じゃが芋	鶏肉 一口がんも 赤味噌・白味噌	人参・さやいんげん 玉ねぎ 小松菜・もやし	醤油・みりん・塩・かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 野菜クラッカー	▲牛乳 野菜クラッカー
4	月	豚肉とごぼうの柳川風煮 切干大根サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	こんにゃく・砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産) 麩	豚肉・●卵 まぐろフレーク 豆腐・赤味噌・白味噌	ごぼう・人参・青ねぎ 切干大根・コーン・わかめ 青ねぎ オレンジ	かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・穀物酢・みりん かつおだし	牛乳 にんじん蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 豆乳・人参 ベーキングパウダー
5	火	アジのソースフライ 焼きさつま芋 胡瓜の納豆和え ごはん 味噌汁	小麦粉・パン粉・油 さつま芋・油 米(国産) 巻麩	アジ 納豆 赤味噌・白味噌	きゅうり・キャベツ・人参 玉ねぎ・小松菜	ウスターソース・クチャップ 醤油 かつおだし	牛乳 チキンサンド	▲食パン・マヨドレ チキンフレーク 胡瓜
6	水	鶏肉の梅煮 かぼちゃのあおさ焼 平天とブロッコリーのソテー ごはん 味噌汁	油・砂糖 油 油 米(国産)	鶏肉 さつま揚げ 赤味噌・白味噌	しそ練り梅 かぼちゃ・あおさのり ブロッコリー・人参・玉ねぎ 白菜・まいたけ・青ねぎ	酒・醤油・みりん 塩 チキンコンソメ かつおだし	牛乳 フルーツボンチ	▲牛乳 寒天・砂糖 パイナップル(缶詰) みかん(缶詰)
7	木	ビビンバ丼 高野豆腐と昆布の煮物 中華スープ フルーツ(バナナ)	米(国産)・押麦・油 白ごま・調合ごま油・砂糖 砂糖	牛肉 高野豆腐	にんにく・小松菜・もやし ・大根・人参 きざみ昆布・グリーンピース 茄子・えのきだけ・ピーマン バナナ	醤油・酒・みりん ・鶏がらスープ・穀物酢 かつおだし・醤油・みりん 鶏がらスープ	牛乳 きな粉ボール クッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲バター・▲牛乳 きな粉
8	金	サケのタルタル焼 アスパラガスサラダ じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨドレ 油・砂糖 じゃが芋 米(国産)	サケ うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ グリーンアスパラガス・きゅうり・人参 コーン・ドライパセリ しめじ・わかめ	塩 醤油・穀物酢 チキンコンソメ かつおだし	牛乳 チヂミ	▲牛乳 小麦粉・片栗粉 ●卵・豚肉・ニラ 玉ねぎ・塩・油 調合ごま油・醤油
9	土	焼きそば 厚揚げと里芋の味噌煮 スープ フルーツ(黄桃)	●焼きそば麺・油 里芋・こんにゃく・砂糖	豚肉・かつお節 厚揚げ・赤味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 グリーンピース もやし・ドライパセリ・人参 黄桃(缶詰)	中濃ソース・とんかつソース かつおだし・みりん チキンコンソメ	牛乳 せんべい	▲牛乳 ▲黒糖みるく
11	月	マーマレードチキン ほうれん草と白菜のしらす和え ひじき豆 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・マーマレード 油・砂糖 米(国産) 麩	鶏肉 しらす干し 水煮大豆 赤味噌・白味噌	しょうが ほうれん草・白菜 芽ひじき・人参 かぼちゃ・青ねぎ	塩・醤油・みりん 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 アメリカンドッグ	▲牛乳 ●ウインナー 小麦粉・砂糖 豆乳・油 ベーキングパウダー
12	火	豚肉の二色ごま炒め ちくわの天ぷら 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	油・砂糖・白ごま・黒ごま 小麦粉・油 米(国産)・押麦 じゃが芋	豚肉 ちくわ うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・もやし ・ニラ・まいたけ 小松菜 甘夏みかん(缶詰)	醤油・みりん・酒 かつおだし	牛乳 ヨーグルトゼリー	▲牛乳 ▲ヨーグルト・▲牛乳 砂糖・ゼラチン ホイップクリーム いちごジャム
13	水	白身魚のクリームソース 蒸しさつま芋 ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・油 さつま芋 オリーブ油・砂糖 米(国産)	ホキ・▲牛乳 豆腐・赤味噌・白味噌	ブロッコリー・人参・コーン 青ねぎ・大根	塩・▲ホワイトソース・塩 穀物酢・醤油 かつおだし	牛乳 黒糖 ホットケーキ	▲牛乳 小麦粉・黒砂糖 油・豆乳 ベーキングパウダー
14	木	きつねうどん 洋風きんぴら かぼちゃとレーズンの甘煮	うどん 油・砂糖 砂糖	味噌汁揚げ ●/▲ベーコン	わかめ・青ねぎ・だし昆布 ごぼう・人参・さやいんげん かぼちゃ・レーズン	かつおだし・醤油・みりん・塩 かつおだし・醤油・みりん・酒	牛乳 わかめおにぎり	▲牛乳 米(国産) わかめごはんの素

◆6/15(金)世界の料理の日：ロシア料理◆

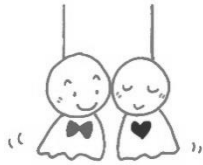
「コトレータ」とは、ロシア風のカツレツです。牛ひき肉のコトレータがロシアでは一般的で、ハンバーグによく似たタネにパン粉をまぶして揚げた家庭料理の一つです。  
 「オリヴィエ・サラダ」は、じゃが芋・鶏むね肉・固ゆで卵・きゅうり・人参・きゅうりのピクルス・グリーンピースなどの野菜を使用します。お正月料理などのお祝いのときによく作られるそうです。

<注意事項>

- アレルギーについて
  - 卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。
  - そば・落花生の入った食材は使用していません。
- 0～2歳児は昼食に牛乳を飲みます。
- 材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

エネルギー	609Kcal
蛋白質	22.3g
脂質	19.4g
カルシウム	251mg

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類			
15	◆ 金	コトレータ オリヴィエ・サラダ ロールパン シチー りんごかん	油・パン粉・小麦粉 じゃが芋・マヨドレ ▲ロールパン  砂糖	牛ミンチ・豚ミンチ・豆腐 チキンフレーク・●卵	玉ねぎ きゅうり・人参・グリーンピース  キャベツ・玉ねぎ・えのきだけ 寒天・おろしリンゴ	塩 塩  チキンコンソメ	牛乳 ロシア風 パンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲カッターチーズ 油・いちごジャム ベーキングパウダー
16	土	中華丼 拌三絲 (パソソ-) 味噌汁	米 (国産)・油・片栗粉  春雨・調合ごま油 ・砂糖・白ごま 麩	牛肉 さつま揚げ  赤味噌・白味噌	白菜・玉ねぎ・赤パプリカ しめじ・さやえんどう 人参・小松菜  茄子・もやし	鶏がらスープ・醤油・塩  穀物酢・醤油  かつおだし	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスパラガス ビスケット
18	月	家常豆腐 (ジャマソドク) 大学芋 ごはん 中華スープ フルーツ (パイナップル)	油・砂糖・片栗粉  さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米 (国産) ビーフン	豚肉・厚揚げ・テンメンジャン ・赤味噌	人参・玉ねぎ・干しいたけ ・ピーマン・にんにく・しょうが  しめじ・青ねぎ パイナップル(缶詰)	醤油・酒・鶏がらスープ  鶏がらスープ	牛乳 ごまごま蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 白ごま・黒ごま 豆乳 ベーキングパウダー
19	火	サバの甘辛焼 ごぼうサラダ じゃが芋の煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・油 マヨドレ じゃが芋・砂糖 米 (国産) 巻麩	サバ ▲チーズ  赤味噌・白味噌	しょうが ごぼう・きゅうり・コーン 人参・玉ねぎ  ほうれん草・もやし	醤油・酒 醤油 かつおだし・酒・醤油  かつおだし	牛乳 コーンフレーク クッキー	▲牛乳 小麦粉・片栗粉 砂糖・油・▲牛乳 ▲シスコーン ベーキングパウダー
20	水	鶏肉の磯辺揚げ 小松菜と白菜のごま和え 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・油 白ごま・白ごま こんにゃく・油・砂糖 米 (国産)	鶏肉 うす揚げ  赤味噌・白味噌	あおさのり 小松菜・白菜・人参 切干大根・グリーンピース  茄子・しめじ・青ねぎ	塩 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・酒  かつおだし	牛乳 あじさい 彩りかん	寒天・▲カルピス ぶどうジュース 砂糖
21	木	サケのトマト煮 焼かぼちゃ ウインナーと野菜のソテー 麦入りごはん スープ	小麦粉・オリーブ油 油 油 米 (国産)・押麦	サケ  ●ウインナー  豆腐	にんにく・玉ねぎ・トマト かぼちゃ・ドライパセリ キャベツ・人参・チンゲン菜  わかめ・ブロッコリー	塩・ケチャップ・白ワイン 塩 チキンコンソメ  チキンコンソメ	牛乳 フルーツ パンプディング	▲牛乳 ▲食パン・砂糖 ●卵・▲牛乳 レーズン・バナナ 黄桃 (缶詰)
22	金	カレーライス カニかまと昆布のサラダ フルーツ (バナナ)	米 (国産)・じゃが芋・油  油・砂糖	牛肉  ●かにかまぼこ	玉ねぎ・人参  きざみ昆布・きゅうり・コーン バナナ	▲パセリ・カレー粉 ・カレーフレーク 醤油・穀物酢	牛乳 ごぼうドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲バター・▲牛乳 ごぼう・油 ベーキングパウダー
23	土	鶏塩うどん もやしとアスパラガスの ゆかり和え 高野豆腐の煮物	うどん・調合ごま油  砂糖	鶏肉  高野豆腐	白菜・人参・まいだけ ・青ねぎ・にんにく もやし・グリーンアスパラガス ・ゆかり 人参・グリーンピース	鶏がらスープ・塩・みりん  かつおだし・醤油・酒	牛乳 アンパンマンの ソフトせん	▲牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい
25	月	とん平焼 じゃこ大豆 ほうれん草の中華和え ごはん 味噌汁	油・油・マヨドレ 油・砂糖 調合ごま油 米 (国産) 麩・さつま芋	●卵・豚肉 しらす干し・水煮大豆  赤味噌・白味噌	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり  ほうれん草・人参・えのきだけ  大根	かつおだし・お好み焼ソース 醤油・酒 醤油・みりん・鶏がらスープ  かつおだし	牛乳 ミルクくず餅 きな粉がけ	▲牛乳 ▲牛乳・片栗粉 砂糖・きな粉 塩
26	火	鶏肉の甘酢炒め ひじき煮 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	油・砂糖・片栗粉  油・砂糖 米 (国産)・押麦	鶏肉 うす揚げ  赤味噌・白味噌	干しいたけ・チンゲン菜 ・玉ねぎ・人参 芽ひじき・れんこん  かぼちゃ・茄子・青ねぎ オレンジ	酒・塩・穀物酢・醤油 ・ケチャップ・鶏がらスープ かつおだし・醤油・酒  かつおだし	牛乳 マドレーヌ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲無塩バター ●卵 ベーキングパウダー
27	水	白身魚の塩こうじ揚げ みそじゃが 切干大根のハリハリ和え ごはん すまし汁	小麦粉・油 じゃが芋・砂糖 調合ごま油・白ごま 米 (国産) 巻麩	ホキ 赤味噌 ●/▲ハム	切干大根・きゅうり・人参  小松菜・玉ねぎ	塩こうじ みりん 醤油・穀物酢・みりん  かつおだし・醤油・塩	牛乳 黒糖ちんすこう	▲牛乳 小麦粉・黒砂糖 砂糖・油・塩
28	木	牛肉と焼き豆腐の煮物 ビーフンソテー ごはん 味噌汁 フルーツ (黄桃)	こんにゃく・砂糖 ビーフン・油 米 (国産) じゃが芋	牛肉・焼き豆腐 まぐろフレーク  赤味噌・白味噌	ごぼう・人参・玉ねぎ・グリーンピース 黄パプリカ・ニラ・もやし  白菜・わかめ 黄桃(缶詰)	かつおだし・醤油・みりん・酒 鶏がらスープ  かつおだし	牛乳 ゆかりおにぎり	▲牛乳 米 (国産) ゆかり
29	★ 金	イタリアンスパゲティ フライドチキン ちくわと野菜のサラダ スープ パイナップル	スパゲティ・油・▲バター 小麦粉・片栗粉・油 油・砂糖  砂糖	●ウインナー 鶏肉 ちくわ	玉ねぎ・ピーマン にんにく ブロッコリー・コーン キャベツ・人参・ドライパセリ 寒天・おろしパイナップル	チキンコンソメ・ケチャップ 醤油・酒 醤油・穀物酢 チキンコンソメ	牛乳 お誕生日ケーキ (いちごジャム)	▲牛乳 小麦粉・オリーブ油 ●卵・▲無塩バター ベーキングパウダー 砂糖・いちごジャム ▲ホイップクリーム
30	土	豆腐のふわふわ丼 さつま芋のごま煮 味噌汁	米 (国産)・油・砂糖・片栗粉 さつま芋・黒ごま	鶏肉・豆腐  赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・さやえんどう  もやし・しめじ・わかめ	醤油・みりん・かつおだし 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 ベジスナック	▲牛乳 ベジタバ



# 給食だより



毎年6月は国が定めた「食育月間」で、食育推進運動を重点的かつ効率的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。期間中は全国各地で食育をテーマとしたイベントが多く実施されるため、近くで開催されるときはぜひ参加してみましょ。

## 外国の食文化をのぞいてみよう!

オランダ編

### 世界で1番健康的な食事をする

#### 🌻 ランキング1位 オランダ

2014年にイギリスの非政府組織オックスファムが125カ国を対象に各国の食糧事情を指数化してランク付けしました。

2位はフランス、3位はスイス・・・と10位までは欧州がほとんどで、日本は21位。

日本が低いのは糖尿病患者が多い、食品のバランスが悪い、食品の物価が高いなどが原因のようです。



#### 🌻 平均身長 第1位オランダ

オランダ人の平均身長は?

男性184cm・女性171cm

(ちなみに日本人は

男性171cm、女性158cm)

身長が高くなる大きな要因は? 食べ物・睡眠・運動

オランダ人がよく食べるのは?

魚のニシン・チーズ・豆類・黒パン

生活習慣は?

夕食は18時前。

胃の中の食べ物が消化された状態で

十分な睡眠をとる。

欧州でも夕食の時間が21時前と遅い

スペインやイタリアは身長が低い!?



#### 🌻 シンプル イズ ベスト?

オランダ人の食生活はいたってシンプル。

素材を味わい、味付けも塩・こしょう・オリーブオイルがメイン。

夕食作りは30分?!



「生きるために食べる」オランダ人

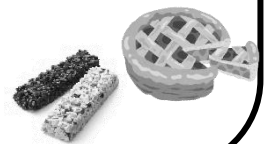
小さい頃から人参や胡瓜、パプリカなどの野菜

スティックを食べ、ドライフルーツが

豊富に入ったシリアルバーや

アップルタルトをおやつに

することが多いようです。



#### 🌻 質素でも家族一緒に食べる

1人で豪華なものを食べるより、家族一緒に食べる贅沢を大切にするオランダ人。食事の時間を使って家族とのつながりを深め、適度な摂取をすることを教えます。

外食もあまりしないようですが、

子どもの幸福度は

世界一といわれています。



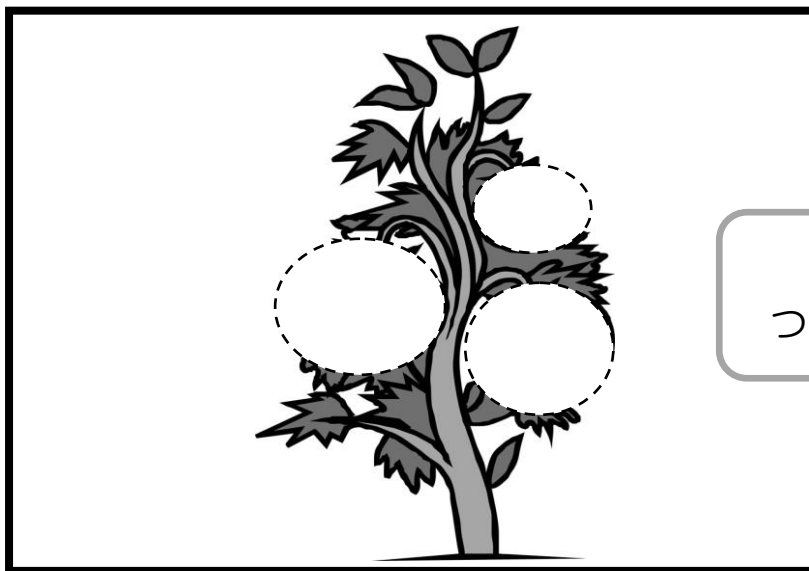
オランダでは料理にはあまり時間をかけないのが普通のように、バラエティも少なく、日本人には物足りない食生活かもしれません。ただ、他の国の食文化を知ること、大人にとって、子どもにとって何が理想といえるのか、考えさせられる機会になるのではと思います。

# たべもの なぞなぞ

「まえから いっても うしろから いっても

おなじなまえの やさいって なあに？」

こたえが わかったら その「え」を かいてみよう！



さらだや すばげていに  
つかうことが おおいやさいだよ

<こたえ>  
とまと

## ★今月のレシピ★

### 鶏塩うどん

材料：幼児2人・大人2人分

うどん（冷凍 200g） 3玉

鶏もも肉 150g

はくさい 100g

にんじん 50g

まいたけ 25g

青ねぎ 15g

水 750cc

鶏がらスープの素 16g（小さじ2弱）

塩 2.5g（小さじ1/2）

みりん 5cc（小さじ1）

ごま油 少々

おろしにんにく 少々

### 作り方

- ① 鶏肉は 1.5cm角に切る。  
はくさい・にんじんは 1×2cmの短冊切り。  
まいたけは細かくほぐす。  
青ねぎは小口切りにする。
- ② 分量の水を沸騰させ、調味料・おろしにんにくを入れてスープを作る。
- ③ ②のスープに鶏肉・にんじん・まいたけを入れて煮、  
にんじんが柔らかくなったらはくさいを加えて煮て、最後に青ねぎを加えて一煮立ちさせる。
- ④ うどんをゆでてザルで水気を切り、器に盛り、③のスープを注ぐ。