

10月の予定

10月の暦

3日(月)～	身体測定週間
4日(火)	交通安全教室(くまG・うさぎG) 10:00
6日(木)	誕生会
11日(火)	ピアノ鑑賞会&リトミック(くまG)
14日(金)	わらべうた 9:40
25日(火)	遠足(お弁当の準備をお願いします)
27日(木)	避難訓練(火災)
28日(金)	ハロウィン

8日寒露 朝晩は肌寒さを感じる季節
23日霜降 霜が降りるようになり
徐々に寒さが厳しくなる時期

※新型コロナウイルス感染症の状況により行事の中止、縮小をする場合があります。ご了承ください。



園庭のミニ田んぼにも小粒ながら穂が実ってきました。実りの秋ですね！みんなの大好きなお米はどうやってできるのか、成長を見てきました。これから収穫→脱穀→もみすりを体験し身近なお米に変身する過程を見ていきたいと思います。

暑い夏が終わり、お散歩にぴったりの季節になりました。と言っても、夏の間はお散歩に行っていなかったのでお散歩に慣れていない子どもたち。4日に、交通指導員とお巡りさんに来ていただき、安全のお話、横断歩道の渡り方など教えてもらいます。先日市主催の安全管理研修会がありました。市内の多くの保育園から代表者が集まり安全について勉強し、各園の工夫などを共有しました。園でも職員と散歩時に気をつけることを再確認し、安全で楽しいお散歩をしたいと思います。ご家庭でも、登降園の時に交通ルールのお話をしたり、手を繋いで歩く経験をぜひお願いします。

裏面に職員手作りの「こばとおさんぽマップ」を載せています。

子どもたちが発見した近所の置物など、お楽しみポイントなど子ども目線の発見がたくさんありますよ。お休みの日に保育園で子どもたちが行っているコースをぜひお散歩してみてください。



お知らせ

- ・くまグループのお友達2名とひよこグループのお友達1名が退園します。元気でね！近くにきた時は元気なお顔を見せてくださいね。
- ・ひよこグループに新しいお友達が2名入ります。よろしくをお願いします。
- ・登園完了時間は9:30です。遅れる場合はご連絡をお願いします。9:30になっても登園していない、お休みの連絡がない場合は、安全確認のためお電話をさせていただきます。
- ・絵本の貸出しをおこなっています。保育士おすすめの絵本や季節の絵本選りすぐりで紹介しています。ぜひ読書好きの子どもに！送迎の際保育士にお声掛けください。全ページ消毒をして貸出しをしています。

長ノ男線

打屋

橋公園

4

茶屋公園

安城公園

橋公園

中東公園

おはよう、おはよう
おはよう、おはよう

おはよう、おはよう
おはよう、おはよう

四季折々の木
四季折々の木

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

打屋線

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

お茶屋

打屋公園

お茶屋

お茶屋

お茶屋

春日公園

お茶屋

おはよう
おはよう
おはよう



給食だより

2022年10月



朝夕感じる涼しい秋風に秋の訪れが感じられるようになりました。
 この時期は、「味覚の秋」ともいわれ美味しい食べ物が出回ります。
 また「食欲の秋」ともいわれ、食欲も増す季節です。
 今月もたくさん体を動かして、秋の美味しい味覚をたくさん味わって元気に過ごして欲しいです。



秋の味覚ってなに～？

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、秋を表す言葉はいくつかありますが、「食欲の秋」という言葉がある通り、夏バテで失われていた食欲も戻り、旬を迎える食材も多く、食べ物をおいしくいただける季節です♪

☆野菜編

さつまいも、かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、キノコ類などがあります。煮物や炊き込みごはんになるとおいしい食材がたくさんありますね！旬のお野菜は甘く美味しく栄養価も高くなっています。さつまいもやかぼちゃは子供たちにも人気の食材です。給食室でも煮物やおやつなどでたくさんでてきます☆

さつまいも

ビタミンC・Eや食物繊維が豊富で便通を良くします



かぼちゃ

β-カロテン、ビタミンC・Eが豊富でかぜ予防になります



じゃがいも

ビタミンCやカリウムが豊富で血圧を下げる働きがあります



にんじん

β-カロテンやカリウム、食物繊維が豊富で免疫力を上げます



れんこん

ビタミンB₁・C、食物繊維が豊富で疲労回復に効果



ごぼう

食物繊維が豊富で便通を良くし動脈硬化を防ぎます



きのこ類

ビタミンDや食物繊維が豊富で骨の形成や免疫力に



☆魚編

さんま、かつお、さけ、さばなどがあります。旬のお魚は脂がのっていて身もふっくらとおいしくいただけます！魚には良質なたんぱく質がたくさん含まれており、骨・筋肉の成長や脳や目の発育にはかせません☆

さんま

ビタミンA・B₁₂、DHA・EPAが豊富で脳を活性化し、がん予防に効果があります



かつお

鉄、ビタミンB₁₂、DHA・EPAが豊富で貧血予防に効果があります。鰹節はうまみ成分のアミノ酸を含みます



さけ

ビタミンB群・D、DHA・EPAが豊富で疲労回復や成長促進に効果があります。皮の下にはコラーゲンたっぷりです



☆果物編

ぶどう、柿、梨、栗などがあります。旬の果物も甘くてとっても美味しくいただけます！果物には吸収しやすくエネルギーに変わりやすい果糖と呼ばれる糖質や、体の調子を整えるビタミンがたくさん含まれています。手軽に栄養補給できるため、おやつに最適です☆

ぶどう

ポリフェノールが豊富で視力低下の予防、干しぶどうは鉄が豊富で貧血予防に！



柿

カリウムやビタミンCが豊富でみかんの約2倍含み、美肌効果に期待できます



梨

果糖、リンゴ酸、クエン酸、食物繊維が豊富で、のどの炎症を抑えます



栗

ビタミンB₁・Cが豊富で疲労回復やかぜ予防に効果があります



ハロウィンを楽しもう♪

今年もハロウィンの季節がやってまいりました♪
 毎年10月31日に開催される、秋の収穫のお祝いと悪霊を追い出す意味で行われるお祭りです。
 ハロウィンと言えばかぼちゃです！
 給食では、10月28日のおやつにかぼちゃを使ったクッキーを予定しています♪



十三夜とは？

十三夜とは、十五夜の後に訪れ、お月見をする日本固有の文化です。十三夜は粟や豆の収穫の時期なので、「粟名月」や「豆名月」とも呼ばれます。十五夜と同じように、粟や大豆、果物など秋の実りとともに月見団子をお供えします。今年の十三夜は10月8日（土）です。給食では、7日に枝豆ごはん、お月見ゼリーを予定しています♪





日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
15 土	カレー炒飯 チンゲン菜のじゃこ和え ☆大根おかせティック トマト 野菜うどんスープ	ごはん ハム 玉ねぎ 人参 枝豆 油 カレー粉 醤油 食塩 チンゲン菜 もやし 人参 ちりめんじゃこ コーン 醤油 砂糖 大根 醤油 砂糖 醤油 トマト うどん わかめ 人参 白菜 油揚げ 醤油 みりん	お菓子 牛乳 フルーツ	
3 月	ごはん ささみフライ ☆根菜きんぴら炒め	ごはん ささみ ハン粉 小麦粉 片栗粉 油 れんこん 人参 しらたき ちくわ 白ごま ごま油 醤油 砂糖 みりん	3日：小倉蒸しパン 20日：お菓子	小麦粉 BP 砂糖 小豆
20 木	白菜とリンゴの甘酢あえ おすまし	白菜 きゅうり りんご 人参 酢 砂糖 食塩 チンゲン菜 玉ねぎ しめじ 醤油 みりん	牛乳 フルーツ	
4 火	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーのおかか和え お味噌汁	ごはん 鮭 コーンクリーム缶 コーン マヨネーズ さつま芋 砂糖 醤油 ブロッコリー ほうれん草 人参 きゅうり ちくわ 醤油 砂糖 木綿豆腐 人参 玉ねぎ えのき 味噌	4日：お菓子 18日：小倉蒸しパン	小麦粉 BP 砂糖 小豆
5 水	ごはん 鶏手羽肉のすっぱ煮 トマト ほうれん草の磯和え お味噌汁	ごはん 鶏手羽肉 大根 生姜 酢 醤油 砂糖 トマト ほうれん草 もやし 人参 えのき 焼き海苔 醤油 砂糖 木綿豆腐 なす わかめ 白ネギ 味噌	5日：お菓子 19日：きな粉トースト	食パン きな粉 砂糖 バター
17 月	かぼちゃカレー 卵焼き 人参の甘煮 チンゲン菜の中華和え	米 豚ミンチ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 茄子 しめじ ピーマン カレールフ 油 醤油 片栗粉 卵 醤油 砂糖 油 人参 砂糖 チンゲン菜 人参 きゅうり もやし ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油	17日：お菓子 31日：かぼちゃマフィン	HM 牛乳 砂糖 バター かぼちゃ
7 金	枝豆ごはん さわらの西京焼き 高野豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ 野菜スープ	ごはん 枝豆 ちりめんじゃこ 食塩 さわら 味噌 みりん 高野豆腐 人参 油揚げ 干椎茸 しらたき 醤油 みりん 砂糖 キャベツ 人参 きゅうり ツナ缶 コーン レーズン マヨネーズ 醤油 砂糖 かぼちゃ 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん	7日：お月見ゼリー 21日：キャベツとツナの Pasta 7日 お菓子/21日 フルーツ	寒天 砂糖 ふどうジュース オレンシジュース みかん缶 スバグティ キャベツ ツナ缶 コーン 塩昆布 オリーブオイル
8 土	ケチャップライス かぼちゃのきな粉和え トマト 白菜のツナマヨサラダ 野菜スープ	ごはん ウインナー 玉ねぎ ピーマン 人参 ケチャップ 砂糖 醤油 油 かぼちゃ きな粉 砂糖 トマト 白菜 人参 きゅうり ツナ缶 マヨネーズ 砂糖 醤油 キャベツ しめじ 人参 油揚げ 醤油 みりん	お菓子 牛乳 フルーツ	
24 月	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮物 ☆大豆のカミカミサラダ お味噌汁	ごはん 鮭 食塩 ひじき 人参 しらたき 干椎茸 油揚げ 枝豆 醤油 みりん 砂糖 大豆 チーズ きゅうり 人参 じゃがいも コーン マヨネーズ 砂糖 食塩 もやし こまつな えのき 味噌	牛乳 フルーツ	ごはん さつま芋 黒ごま
11 火	けんちんうどん さつま芋の天ぷら トマト ☆大根ときゅうりの甘酢スティック	うどん 鶏肉 白菜 ごぼう 小松菜 人参 椎茸 醤油 みりん 食塩 さつま芋 小麦粉 片栗粉 油 トマト 大根 きゅうり 酢 砂糖 食塩	ゆかり昆布おにぎり 牛乳 フルーツ	ごはん ゆかり しらす 塩こんぶ
12 水	きのこおこわ さんまの塩焼き 切干大根の旨煮 キャベツのゆかり和え お味噌汁	ごはん もち米 しめじ えのき 舞茸 人参 油揚げ 醤油 酒 さんま 食塩 切干大根 人参 油揚げ しらたき 干椎茸 醤油 砂糖 みりん キャベツ 人参 きゅうり もやし ツナ缶 ゆかり 醤油 砂糖 さつま芋 玉ねぎ しめじ 青ネギ 味噌	12日：チーズケーキ 26日：どら焼き 牛乳 フルーツ	クリームチーズ 牛乳 卵 バター 砂糖 HK 牛乳 小豆 砂糖 油
13 木	ごはん すき焼き風煮 卵焼き トマト おすまし	ごはん 豚肉 木綿豆腐 白菜 玉ねぎ ごぼう 人参 えのき 鮭 青ねぎ 醤油 砂糖 みりん 酒 卵 醤油 砂糖 油 トマト 茄子 こまつな 人参 なめこ 醤油 みりん	13日：かぼちゃマフィン 27日：お菓子 牛乳 フルーツ	HM 牛乳 砂糖 バター かぼちゃ
14 金	ごはん さわらのチーズ焼き 金時豆煮 小松菜のサラダ おすまし	ごはん さわら チーズ 金時豆 砂糖 塩 小松菜 キャベツ ツナ缶 コーン 人参 マヨネーズ 砂糖 醤油 木綿豆腐 椎茸 白菜 みつば 醤油 みりん	お菓子 牛乳 フルーツ	

当月のフルーツは、梨、ぶどう、りんご、柿 みかんです。

～行事食～

6 誕生会	お栗ご飯 ハンバーグ 人参の甘煮/ブロッコリーの塩ゆで 梨サラダ お味噌汁	ごはん 栗 食塩 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ ハン粉 味噌 醤油 ケチャップ 人参 砂糖 /ブロッコリー 食塩 梨 さつま芋 きゅうり レタス 人参 マヨネーズ 砂糖 醤油 白菜 大根 えのき 味噌	りんごケーキ 牛乳 フルーツ お菓子	HM 砂糖 牛乳 バター りんご
25 遠足	お弁当日		牛乳 フルーツ	
28 口ウイン	ケチャップライス 鶏肉のマーマレード焼き トマト かぼちゃのいとこ煮 お味噌汁	ごはん ウインナー 玉ねぎ ピーマン 人参 のり ケチャップ 砂糖 醤油 油 鶏肉 醤油 マーマレード トマト かぼちゃ 醤油 みりん 小豆 砂糖 食塩 木綿豆腐 なす わかめ 白ネギ 味噌	牛乳 フルーツ	ハロウィンクッキー かぼちゃ 小麦粉 バター 砂糖

※都合により献立、材料を変更することがあります。

☆マークは、カミカミメニューです。 毎日昼・昆布だしを使っています。





※この献立は後期食を目安にしています。それぞれの子どもの成長段階に合わせて調節します。
 ※段階に合わせ、人参と大根の煮野菜スティックが付きまます。※食材は、ご家庭で食べたことのあるもののみ、使用します。
 ※はちみつと黒砂糖は使用禁止(乳児ボツリヌス菌予防のため)としています。※おやつ提供は後期食からになります。
 ※後期食スープのだし汁は()の中の食材からとっています。初期・中期食はかつおだしのスープになります。食材の進み具合により調節します。

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1		白がゆ	ごはん	お菓子	
15	土	チンゲン菜のあんかけ	チンゲン菜 だし汁 片栗粉		
		じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
29		野菜スープ	玉ねぎ だし汁	フルーツ	
3	月	白がゆ	ごはん	3日：大根の煮物	大根 だし汁
		ささみのあんかけ	ささみ 白菜 だし汁 片栗粉	20日：お菓子	
		じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
20	木	煮野菜	大根 人参 だし汁	フルーツ	
		野菜スープ	チンゲン菜 だし汁 (チンゲン菜 玉ねぎ しめじ 醤油 みりん)		
4	火	白がゆ	ごはん	4日：お菓子	
		白身魚のあんかけ	白身魚 ほうれん草 だし汁 片栗粉	18日：人参スティック	人参 だし汁
		さつま芋の煮物	さつま芋 だし汁		
18		煮野菜	大根 人参 だし汁	フルーツ	
		野菜スープ	玉ねぎ だし汁 (木綿豆腐 人参 玉ねぎ えのき 味噌)		
5	水	白がゆ	ごはん	5日：お菓子	
		豆腐の野菜あんかけ	豆腐 ほうれん草 だし汁 片栗粉	19日：さつまいも煮	さつまいも だし汁
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
19		煮野菜	大根 人参 だし汁	フルーツ	
		野菜スープ	なす だし汁 (木綿豆腐 なす わかめ 白ネギ 味噌)		
17	月	白がゆ	ごはん	お菓子	
		豚ミンチのあんかけ	豚ミンチ チンゲン菜 だし汁 片栗粉		
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
31		煮野菜	大根 人参 だし汁	フルーツ	
		野菜スープ	きゅうり だし汁		
7	金	白がゆ	ごはん	人参の煮物	人参 だし汁
		白身魚のあんかけ	白身魚 キャベツ だし汁 片栗粉		
21		じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁	7日：お菓子/21日 フルーツ	
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
		野菜スープ	玉ねぎ だし汁 (かぼちゃ 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん)		
8	土	白がゆ	ごはん	お菓子	
		白菜のあんかけ	白菜 だし汁 片栗粉		
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
22		煮野菜	大根 人参 だし汁	フルーツ	
		野菜スープ	キャベツ だし汁 (きゃべつ しめじ 人参 油揚げ 醤油 みりん)		
24	月	白がゆ	ごはん	大根の煮物	大根 だし汁
		白身魚のあんかけ	白身魚 こまつな だし汁 片栗粉		
		じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁	フルーツ	
		野菜スープ	もやし だし汁 (もやし こまつな えのき 味噌)		
11	火	白がゆ	ごはん	大根スティック	大根 だし汁
		鶏ミンチのあんかけ	鶏ミンチ 白菜 だし汁 片栗粉		
		じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁	フルーツ	
		野菜スープ	きゅうり だし汁 (うどん 鶏肉 白菜 ごぼう 小松菜 人参 椎茸 醤油 みりん 食塩)		
12	水	白がゆ	ごはん	こぶき芋	じゃが芋 だし汁
		白身魚のあんかけ	白身魚 きゃべつ だし汁 片栗粉		
26		さつま芋の煮物	さつま芋 だし汁	フルーツ	
		煮野菜	大根 人参 だし汁		
		野菜スープ	しめじ だし汁 (さつま芋 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 味噌)		
13	木	白がゆ	ごはん	13日：さつまいもの煮物	さつまいも だし汁
		豆腐の野菜あんかけ	木綿豆腐 こまつな だし汁 片栗粉	27日：お菓子	
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
27		煮野菜	人参 人参 だし汁	フルーツ	
		野菜スープ	茄子 だし汁 (茄子 こまつな 人参 なめこ 醤油 みりん)		
14	金	白がゆ	ごはん	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁
		白身魚のあんかけ	白身魚 白菜 だし汁 片栗粉		
		じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
		煮野菜	大根 人参 だし汁	フルーツ	
		野菜スープ	こまつな だし汁 (木綿豆腐 椎茸 白菜 みつば 醤油 みりん)		

今月のフルーツは、りんごです。



～行事食～

6	お誕生会	白がゆ 豚ミンチのあんかけ さつま芋の煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん 豚ミンチ 白菜 だし汁 片栗粉 さつま芋 だし汁 大根 人参 だし汁 玉ねぎ だし汁	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁
25	遠足	お弁当日		お菓子	
28	ハロウィン	白がゆ 鶏ミンチのあんかけ かぼちゃの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん 鶏ミンチ キャベツ だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 大根 人参 だし汁 茄子 だし汁	さつま芋の煮物	さつまいも だし汁



残暑が厳しくまだまだ暑い日が続きます。睡眠、食事、水分が不足すると夏バテや熱中症になってしまいます。生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

保育園では感染症対策として、常時窓を開け換気をしながら室温の調整や体調管理を行い、外遊び時は熱中症指針計を使用し、安全に過ごせるよう配慮しています。

まだ新型コロナの感染も落ち着く様子はなく、保育園では引き続き感染症対策を行っていきませんが、発熱や呼吸症状（咳、喉の痛み、ひどい鼻水、鼻づまり、息苦しさなど）、普段と違い機嫌が悪い時や元気がない時は登園を控え、自宅で療養していただくようお願いいたします。

保護者の方、又は園児の兄弟の体調が悪い時も登園を控えていただくようお願いいたします。判断に迷う時は相談してください。



9月1日は防災の日



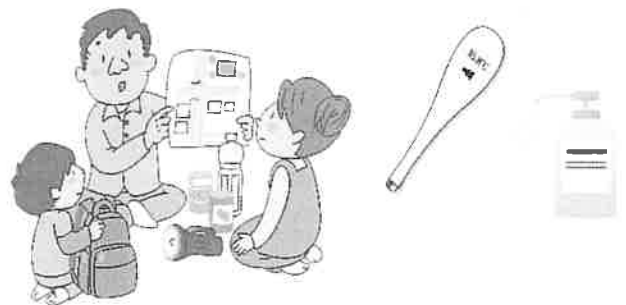
近年、日本は大きな地震や台風や大雨などによる災害に見舞われています。いざという時のために、防災・救急用品をチェックしておきましょう。

備蓄は、最低7日～10日分。普段食べているものをすこし多めに

水・食料などの備蓄は、最低でも7～10日分。

食料は普段食べているものを多めに用意。災害のために備蓄するのではなく、日常生活の延長線でちょっと多めに買って、使ってぐるぐる回す「ローリングストック」で。

コロナ禍で隔離が必要になった場合、そうでなくてもお母さん、お父さんが体調を崩された時にも活用できおすすです。



わざわざ災害のために買うのも負担ですよ。消費期限も気にしないといけませんし…。

それがスーパーで買えるようなものなら無理がないし日頃から使うものだから無駄もない。

非常時によくある買い占めによるパニックになることもないし、非常時にいつもの暮らしができるという点でもメリットは大きいです。

乾物、米、麺、レトルト、ソース類（トマトソース）、汁物、お菓子が向くそうです。そして、普段、家族が好きでよく食べるものこれが大事だそうです。

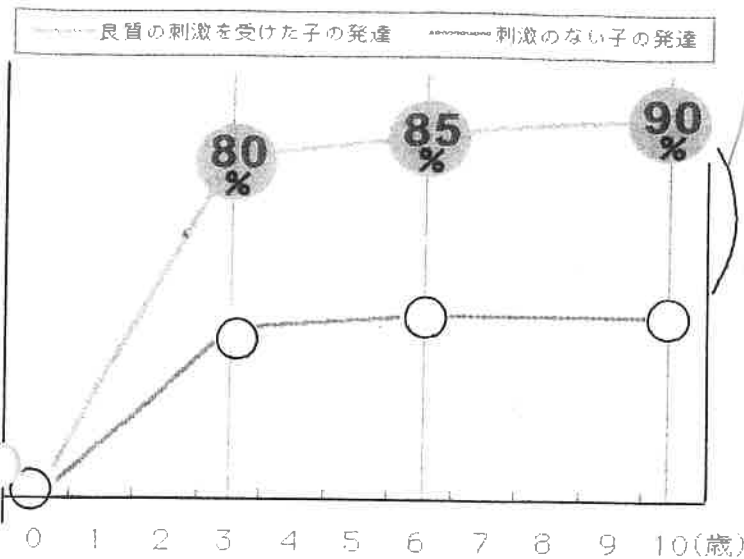
火を使わない「水漬けパスタ」茹でずに水に2時間つけるだけでパスタが食べられます。味も「生パスタ」のようになるみたいです。「インスタント麺」も水で食べられるそうですよ。警察庁がホームページに出されていますのでまたご参考にのぞいてみてください。

お家の中でアウトドアを楽しむつもりで実践してみるのもいいかもしれませんね。

『0～3歳児の脳の発達、3歳までの間に脳の80%が完成する』

3歳までの子どもの脳の発達は、著しく、この時期に周囲から愛情に包まれ、安心できる環境の中で育てられることはとても大切です。

年齢による脳の発達



この差は、後からでは埋まりません。

3歳までは、心の器作り。

出来るだけ大きなものを。

小さいと、いくら後から入れても入りません。

これは、思春期にも影響してきます。

思春期のいろんな誘惑にも引っ張られたり、踏み外すことのない子に育ちます。

親子の関係が深いと、自分も周りの人も認めて信じていることができる子に育ちます。

このグラフでいう良質の刺激とは、子どもがお母さんとお父さんにいかに愛されて、いい環境の中で育ったかということを示します。

そのためには、しっかりと抱きしめられ「大好きだよ。」と言ってもらうことによって、子どもの脳内にオキシトシンという物質が分泌されます。オキシトシンは幸福感や安心感をもたらすと同時にストレスを解消し、免疫力もアップさせる「幸せホルモン」です。

実は、オキシトシンには、子どもが一生懸命活動しているときに「いいねー！」など声をかけたり、寂しそうにしてるときに、「どうしたの？」と話しかけるだけでも出てくるのだということが、最近の研究でわかってきました。

子どもを深く愛し、楽しませ、理解し、安心させ、応援する。そういう態度や言葉のあるところに、オキシトシンは分泌し、親子の関係が深まっていきます。

♥ 良い生活環境とは ♥

- ・寝る前には心も体もゆったりさせる
- ・ぐっすり眠ってすっきりめざまめさせる
- ・「行きます」の1時間前までに起きる
- ・朝食を毎日食べる
- ・毎日うんちをする
- ・体を使ったり、五感を働かせたりして遊ぶ
- ・家族や友だちといっしょに遊ぶ
- ・テレビやゲームは決めた時間を守る
- ・栄養のバランスに気をつける
- ・家族といっしょに楽しく食事をする



ぜひ、たくさんの良質な刺激を与えてあげて、この時期にしか育てられない心の器をより大きなものにしてあげてください。