

令和6年5月28日 真駒内保育園

初夏の陽気が続いています。6月は比較的短い周期で天候が変化していくようです。15日(土)開催の運動会は、良い天気にも恵まれますようにと、いまから子どもたちと一緒に祈る今日この頃ですが、保護者の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

また、先日のクラス懇談会ではお忙しい中、多くの保護者の皆様にご出席を賜り、園での生活とはまた違う、お家でのお子さまの様子を沢山聞かせて頂きました。やはりお子さまにとっては、等しくお家が一番ストレスなく過ごすことのできる居場所なんだと、強く感じますとともに、親御さんとしては、きっと一言も二言も仰りたいことがあると思いますが、このストレスフリーなお子さまの時間を、大事に温かく見守って欲しいと、切に願うところです。園ではみんな頑張っているのですから。

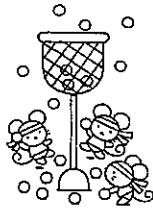
また、残念ながら懇談会にご出席できなかった保護者様も、送迎時や個人面談など、ご遠慮なく声をかけて下さい。

これから夏に向けて、戸外に出かけたり、運動会の演目の練習、プール活動など、子ども達にとって初めの体験や発見など、興味を惹かれることも多くなるでしょう。短期間で大きく成長する姿が見られるかもしれません。その過程を見逃すことなく、様々な表情見せる子ども達と同じ目線に立ち、笑顔で対応していこうと、日々の保育に当って参りますので、どうぞよろしくお願い致します。

園長 田川 清志

6月の行事予定

- 4日(火) 虫歯予防についてのお話
- 7日(金) 運動会総練習・一部
- 11日(火) 運動会総練習・二部
- 12日(水) クラス便り
- 14日(金) 布団カバー洗濯日<乳児>
- 15日(土) 運動会
- 18日(火) 誕生会
- 20日(木) 歯科健診
- 25日(火) 避難訓練
- 27日(木) 公園散策(ゆり・ひまわり組)
- 28日(金) 布団カバー・上靴洗濯日<乳・幼児>



- ※ 体操教室(ゆり・ひまわり組) 6日(木)
- ※ 水泳教室(ひまわり組 希望者) 5・12・19日・26日(水)

6月の保育のねらい

- ☆ 戸外遊びを通して体力づくりに努める。
- ☆ 遊びや生活の中の約束事の必要性を伝える。

6月15日(土) 運動会

- ・開場 一部 8時 (正面の入り口より)
二部 10時 (裏門より)
*10時30分以降は正面入口より出入り
- ・開催時間 一部 2・3歳児 9時~10時
二部 4・5歳児 10時30分~12時
- ・園児登園 一部 8時30分~8時50分
二部 10時~10時20分



※プログラム・運動会についてのプリントは
6月3日(月)配布いたします。

☆ひまわり組☆水泳教室に参加されているご家庭の皆様

水泳教室の日にお子様の体調が思わしくない時は「参加」にせず「×」で健康カードを提出してください。

又、健康カードは登園時に玄関にいる保育士に、忘れずに毎回、渡してください。

◎着替え袋の中に半そでの用意をお願い致します。

◎暖かくなってきましたので、午睡用掛け布団はお持ち帰りください。

★個人懇談の希望が有りましたら、
前もってクラス担任にお知らせ下さい★

◀保護者様からのご意見・ご要望▶ 5月は、ありませんでした。

●公園散策(ゆり・ひまわり)

日時: 6月27日(木)



持ち物・お弁当

- ・汗ふきタオル(首に掛けます)
- ・水筒(小)又はペットボトル(水又はお茶)
- ・敷物(子供が座ってちょうど良い物)

- ※ すべての持ち物はリュックサックに入れて、登園してください。
- ※ 履き慣れた歩きやすい靴で お願いします。
- ※ 天候が思わしくない場合は雨合羽を持たせてください。
- ※ 雨天の場合は中止となりますが**お弁当持参**となります。

札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和6年 6月

6月は食育月間です 15日は運動会 真駒内保育園

	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1	土		かしわうどん・南瓜グラッセ風 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
3 17	月	ごはん	味噌汁（ワカメ・麩）・肉じゃが ほうれん草の油揚げ・果物	牛乳 果物	牛乳 オレンジケーキ
4	火	ごはん	味噌汁（大根・フノリ）・さば味噌焼き チンゲン菜コーンとえ・果物	牛乳 果物	牛乳 人参ジャムサンド
18	火	お誕生日会	ワカメごはん・味噌汁（豆腐・油揚げ）・チキンカツ ポテトサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
5 19	水	ごはん	麦茶・ツナカレー アスパラマヨネーズ添え・トマト・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
6 20	木	ごはん	味噌汁（芋・玉葱）・豚肉の香味焼き 人参炒め煮・果物	牛乳 果物	牛乳 豆パン
7 21	金	ごはん	味噌汁（生揚げ・フキ）・鮭ざんぎ キャベツワカメサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
8 22	土		醤油ラーメン・プロッツコリーツナ和え 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
10 24	月	ごはん	味噌汁（人参・水菜）・ヒレカツ 大根のり和え・果物	牛乳 果物	牛乳 コーンフレーククッキー
11 25	火	ごはん	味噌汁（豆腐・ほうれん草）・かわいのマヨネーズ焼き 南瓜の含め煮・果物	牛乳 果物	牛乳 ジャムスコーン
12 26	水	バターロール	コーンシチュー・ほっけのカレー焼き プロッコリー生姜和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
13 27	木	ごはん	細竹汁・炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し・果物	牛乳 果物	ちゃんこうどん 鉄強化チーズ
14 28	金	ごはん	味噌汁（切干大根・舞茸）・豆腐ハンバーグ ほうれん草ごまツナ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
29	土		トマトスープバゲティ・小松菜しめじ炒め 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子

*都合により献立が変更になることがあります



- * 毎月1日は野菜の日
- * 毎月4日は栄養の日
- * 毎月19日は食育の日

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です！

身近な人と楽しく食卓を囲むことで、子どもたちは、食事は楽しいものだと感じ、豊かな感性が育まれます。また、親しい人と一緒に食べることで、箸の持ち方や食事のマナー、食文化などに関心を持ち、それにより社会性も身に付けていきます。

「食育月間」や「食育の日」を機会に、家庭でも「食育」をすすめてみませんか？

☀ 早寝 早起き ☀

「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。子どもの成長に欠かせない脳内物質である「メラトニン」や「成長ホルモン」は夜眠っている間に活発に分泌されます。

メラトニン…暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う。

成長ホルモン…寝入ってすぐの深い眠りについたときに分泌され、脳・骨・筋肉の成長を促す。

寝る時間が遅くなると、これらのホルモン分泌に影響を与えてしまうため、午後9時頃までには就寝できるように心がけ、心身の健全な発達を促しましょう。

また、朝の陽の光を浴びると頭がスッキリと目覚め、集中力が高まります。さらに、体を動かすことや、朝ごはんをしっかりと噛んで食べることも効果的で、夜にはメラトニンがたっぷりと合成されよく眠ることができます。

(参考)できることからはじめてみよう早ね早おき朝ごはん 文部科学省/「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると、栄養補給だけでなく、下記のように体にうれしい働きがあります。朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう。

1 脳を活発に働かせる

脳はエネルギーの消費が大きく、夜眠っている間にも消費します。朝ごはんを食べることで消費したエネルギー（ブドウ糖）を補うことができるため脳が活発に働いて集中力が高まります。

2 睡眠によって下がっている体温を上げる

夜、眠っている間は体温が下がります。朝ごはんを食べることによって体温も上がり活動するための身体の準備が整い、活発に動くことができます。

3 朝の排便の習慣をつける

体調や生活リズムを整えるためには、朝の排便習慣も重要なポイントのひとつです。排便を促すために、ある程度の食事量と食物繊維(野菜など)と水分を摂取し、腸に刺激を与えることが大切です。



アスパラとコーンのソテー

〈材料(幼児4人分)〉

アスパラ・・・中4本(80g)

スイートコーン・・・40g

油・・・小さじ1(4g)


しょうゆ・・・2g

塩・・・少量(0.4g)

〈作り方〉

- ① アスパラガスは長さ2cm程度の斜め切りにする。
- ② 油で①とコーンを炒め、醤油と塩で調味する。

アスパラガスがおいしい季節です。
旬の食材を楽しんでください。

 保育園の給食から

