

7月の園だより



令和6年6月28日
真駒内保育園

お日様の日差しもぐっと暑くなり気温も上がってきました。まさに“夏本番”目前の今日この頃ですが、朝夕の寒暖差はまだまだ大きいようです。気候の変動に左右されず、健康な体を保っていききたいものですね。

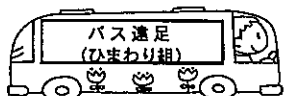
さて、さきに開催いたしました運動会は、保護者の皆様のご協力の中、お天気も良く無事執り行うことが出来ました。大変ありがとうございました。お子さまたちの成長した姿、表情をご覧いただけましたでしょうか。これから真駒内保育園は、行事でも日々の保育でも、子どもたちの安心と安全を守りながら、一人を大切に、明るい笑顔溢れる園としていきたいと思ひます。

さきに書きましたように、これから夏に向けて、気温、湿度の上昇や生活リズムの変化などが、心身ともに影響を及ぼしてまいります。しっかりと睡眠をとり、食事や健康管理に十分気を付けながら、北海道の短い夏をお子さま共々大いに楽しんで戴きたいと思ひます。

園長 田川 清志

7月の行事予定

- 1日(月) 交通安全教室(ゆり・ひまわり組)
- 2日(火) 誕生会
- 5日(金) 七夕祭り
- 9日(火) 園医健診(乳・幼児)
- 12日(金) 布団カバー洗濯日(乳・幼児)
- 17日(木) バス遠足(ひまわり組)
- 22日(月) 巡回指導
- 23日(火) 避難訓練
- 26日(金) 布団カバー・上靴洗濯日(乳・幼児)
- 3日・10日(水) 水泳教室(ひまわり組 希望者)
- 4日(木) 体操教室(ゆり・ひまわり組)



- ☆日 時 7月17日(木) **8時集合(時間厳守!!)**
- ☆行き先 小樽水族館
- ☆帰 園 午後3時頃の予定
- ☆持ち物 ・お弁当・おしほり(濡らして)・敷物
・水筒又はペットボトル(氷かお茶)・合羽

7月の保育のねらい

- ・夏の遊びを通して自然に対する興味や関心を深める。
- ・暑さに適応できる体を作る。



☆大好きな水あそび・プールあそびのシーズン

水に触れることで気持ちが解放され、皮膚を丈夫にし、心肺機能を高めず。年齢に応じてプールの水の量、水温を調節し、楽しく水あそび、プールあそびをしていきたいと思ひます。
病気知らずでこの夏をのりきりましょう。

プール遊びを始める前に…

- * 朝の健康チェック
- こんな時にはプール遊びはお休みです。
- 熱がある又は前日まで熱があった
- 皮膚にトラブルがある
- 結膜炎、中耳炎等の病気がある
- 風邪ぎみ、下痢ぎみ



・プールあそびは体力の消耗を伴います。

ご家庭でも十分な休息をとるようお願いいたします。

夏を元気に過ごすためのポイント

- ・十分な睡眠を取ろう。
<寝不足は、体調を崩してしまいます。>
- ・体を清潔に。
<汗や汚れが原因で肌トラブルが生じます。
感染予防の為に、手洗い、うがいをしっかりと。>
- ・外出時には帽子を。
<炎天下に長時間いないように。>
- ・こまめに水分補給を。
<水やお茶など無糖な物を。水分を十分取らないと、熱を出したり脱水症状になったりします。>

夏 泥んこあそびが始まります。

対象児は、ひまわり(5歳児)ゆり(4歳児)となります。

今年も子ども達を楽しみにしている泥んこ遊びをおこないます。泥んこ遊びと言っても砂場で水を使った遊びの事です。濡れた砂の感触や、水を使った遊びをお友達や保育士と一緒に楽しみたいと思ひます。

●用意して頂く物・・・汚れても良い パンツ & シャツ

※ ゴムが入っていて、股から砂が入りづらいパンツを選んでください。

(※パンツ・シャツは園で保管し、洗濯をして使用します。夏終了で返却します。)

・遊んだ後はボディソープで体をながし、タオルは水遊びで用意していただいている物を使用しますので、水遊び同様、洗濯後次の日には用意をお願いいたします。

ご不明な点がございましたら保育士までお願いいたします。

個人懇談の希望がございましたら

前もって担任保育士までお知らせください。

《保護者様からのご意見・ご要望》 6月はありませんでした。

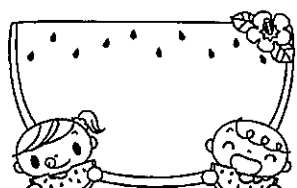
札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和6年 7月

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 29	月	ふりかけごはん	味噌汁（生揚げ・小松菜）・豚肉のごま揚げ トマトと胡瓜のサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
2	火	誕生日会	チキンと野菜のスープ・ハンバーガー ブロッコリーサラダ・フライドポテト・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
16	火	ごはん	味噌汁（豆腐・切干大根）・鶏肉のさっぱり煮 白菜と人参のツナ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ミルクパン
3 17	水	ごはん	麦茶・トマトカレー 小松菜えのき和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
4 18	木	バターロール	ほうれん草ポタージュ・豚肉のマーマレード焼き キャベツと人参のサラダ・果物	牛乳 果物	鉄強化チーズ フルーツポンチ
5 19	金	ごはん	味噌汁（卵・ニラ）・豆腐のツナ揚げ ブロッコリーのナムル・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
6 20	土		味噌うどん・じゃが芋の含め煮 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
8 22	月	ごはん	豆乳味噌汁（玉葱・えのき）・鶏肉のソース焼き 大根炒め煮・果物	牛乳 果物	牛乳 ホットケーキ
9 23	火	ごはん	味噌汁（さつま芋・玉葱）・豚肉の生姜焼き ほうれん草納豆和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
10 24	水	ごはん	味噌汁（小松菜・人参）・さばの竜田焼き 春雨サラダ・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
11 25	木	ごはん	味噌汁（水菜・麩）・ピピンパ 大根のおかか和え・果物	牛乳 果物	牛乳 メロンパン
12 26	金	ごはん	味噌汁（南瓜）・たららの香味焼き ひじきの五目煮・果物	牛乳 果物	牛乳 ジャムスコーン
13 27	土		麦茶・ミートソーススパゲティ 小松菜コーン和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
30	火	ごはん	味噌汁（さつま芋・長葱）・親子煮 白菜お浸し・果物	牛乳 果物	アイスクリーム 市販菓子
31	水	ごはん	味噌汁（豆腐・チンゲン菜）・鶏肉のチーズ焼き 人参グラッセ風・果物	牛乳 果物	牛乳 きのこスパゲティ

*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

夏バテにご注意！！

暑い日が続いて体力を消耗し、体のあちこちに不調を感じることを「夏バテ」といいます。体がだるい、集中力が続かない、食欲が低下する、よく眠れていないなど、夏バテの症状は人によってさまざまです。

熱中症とのちがいは？

熱中症は体温の上昇やめまい・けいれん・頭痛といった明確な症状が現れます。また、急激に体調が悪くなります。



今からできる食事による夏バテ対策

① 食事

主食（ごはん・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・きのこなど）を組み合わせることで必要な栄養をとりやすくなります。冷たい料理を食べる場合、スープなどの温かい食べ物を一品加えると、体の冷やし過ぎを防げます。



② 水分補給

室内で過ごしていると喉の渇きに気が付かないことがあります。屋外で過ごすときはもちろん、室内でも意識して、こまめに水分補給をするようにしましょう。水分補給に清涼飲料水ばかりを飲んでいると、糖分のとりすぎになる可能性があります。たくさんの水分補給が必要な夏は、水かノンカフェインのお茶（麦茶など）を選ぶようにしましょう。



※食事以外にも、運動や睡眠、エアコンの設定温度を工夫することなども夏バテ対策になります。

食中毒警報の発令時期です！



札幌市では、最高気温が28℃以上となることが予想される場合に、食中毒警報を発令しています。食中毒の原因となる微生物などが、食品中で大量に増えることにより食中毒が起きます。食品の常温放置をさげ、冷蔵庫など適切な場所で保管すること、中心部まで十分に加熱すること、生鮮食品は出来るだけ早く調理し、早めに食べることなどに注意しましょう。

🍷 今月の給食から

<材料（幼児4人分）>

ほうれん草 80g
じゃがいも 中 1/2 個(70g)
玉ねぎ 1/2 個(100g)
油 小さじ 1/2(2g)
牛乳 160ml
豆乳(無調整) 160ml
水 80ml
バター 8g
塩 少々

ほうれん草ポタージュ

<作り方>

- ① ジャガイモ・玉ねぎは適当な大きさに切る。
- ② ほうれん草は切ってゆで、冷水にとり水を切る。
- ③ 玉ねぎを炒め、透き通って甘みが出たら、いもと水を加え煮込む。
- ④ いもが柔らかくなったら、②・牛乳とミキサーにかける。
- ⑤ ④に豆乳を加えて火を通し、塩で調味し、バターを加える。