



7月の園だより



令和7年6月27日
真駒内保育園

毎日気温の変化が激しく、体調管理に気を遣う日々が続いています。日差しもだんだんと強くなり、今年の夏もまた暑さとの戦いの予感がする今日この頃ですが、皆様はどんな暑さ対策をされていますか？気候に左右されず、健康な体を保っていきましょう。

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、表情はとても素敵でした！25日(水)からは、いよいよプール・水遊びもスタートしました。

真駒内保育園は、行事のときも日々の保育でも、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まいります。

冒頭のとおり、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

- 3日(木) 誕生会
 - 7日(月) 七夕祭り
 - 8日(火) 園医健診(乳・幼児)
 - 10日(木) バス遠足(ひまわり組)
 - 11日(金) 布団力バー洗濯日(乳・幼児)
 - 14日(月) 巡回指導
 - 22日(火) 避難訓練
 - 25日(金) 布団力バー・上靴洗濯日(乳・幼児)
- 2日・9日(水) 水泳教室(ひまわり組 希望者)
3日(木) 体操教室(ゆり・ひまわり組)



- ☆日 時 7月10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・おしぼり(濡らして)・敷物
・水筒又はペットボトル(水かお茶)・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、心肺機能を高めます。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っています。

病気知らずでこの夏をのりきりしましょう。

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

→ 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。

今年も子ども達が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。

《保護者様からのご意見・ご要望》

・ホームページに写真を掲載する際は、保護者の承諾を得てからにしてほしい。

↓

・入園の際に写真掲載に関する承諾をいただき、卒園まで保管しております。もし、在園中、変更を希望されます方は、お知らせください。

回答を玄関にも掲示させていただきましたので、詳しくは、そちらをご覧ください。

個人懇談の希望が有りましたら 前もって担任保育士までお知らせください。

札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和7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 15	火	ごはん	味噌汁（切干大根・しめじ）・大豆かき揚げ 小松菜お浸し・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
2 16	水	ごはん	味噌汁（キャベツ・人参）・さばの竜田焼き ほうれん草納豆和え・果物	牛乳 果物	牛乳 メロンパン
3	木	誕生会	豚汁・わかめごはん・チキンカツ コールスローサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
17	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	牛乳 市販菓子
4 18	金	ごはん	豆乳味噌汁（小松菜・玉ねぎ）・たらの香味焼き 人参の鶏そぼろ煮・果物	牛乳 果物	牛乳 ジャージャー麺
5 19	土		味噌うどん・もやししめじ炒め 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
7	月	ごはん	味噌汁（生揚げ・ほうれん草）・鶏肉のさっぱり煮 キャベツと人参のツナ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
8 22	火	ごはん	麦茶・トマトカレー 白菜わかめ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 スイートパンプキン
9 23	水	ごはん	味噌汁（小松菜・もやし）・豆腐のツナ揚げ ブロッコリー中華和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
10 24	木	ふりかけご飯	味噌汁（サツマイモ・長葱）・鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の炒め煮・果物	牛乳 果物	牛乳 アップルケーキ
11 25	金	ごはん	味噌汁（水菜・麩）・ビビンバ 大根のり和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ミルククッキー
12 26	土		わかめラーメン・南瓜グラッセ風 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
14 28	月	ごはん	味噌汁（豆腐・チンゲン菜）・豚肉の生姜焼き 青のりポテト・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
29	火	ごはん	味噌汁（南瓜）・すき焼き風煮 胡瓜のおかか和え・果物	牛乳 果物	アイスクリーム 市販菓子
30	水	ごはん	味噌汁（玉ねぎ・舞茸）・鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
31	木	ごはん	味噌汁（ほうれん草・大根）・ほっけの味噌焼き 春雨サラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 ナポリタン

*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

令和7年7月 離乳食献立表

(週2回手作りおやつ献立)

札幌市子ども未来局

日	曜日	離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か月頃)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午後)
3 4	火 水	パン粥 スープ ほうれん草煮つぶし さつま芋煮つぶし	パン粥 スープ 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 さつま芋スティック煮	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	雑炊(豚肉・玉葱・人参) キャベツソテー 果物
1 2	火 水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉小松菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(切干大根・ネギ) 大豆かき揚げ湯通し 小松菜のお浸し 果物	軟飯 スープ(玉葱) 鶏肉人参小松菜煮 果物
11 12	金 土	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉人参あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(水菜・麩) ビビンバ 大根のり和え 果物	軟飯 スープ(もやし) 豚挽肉ほうれん草大根あんかけ煮 果物
4	金	つぶし粥 スープ たら煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ たら小松菜あんかけ煮 果物	軟飯 豆乳味噌汁(小松菜・玉葱) たらの香味焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物	ジャージャーめん スープ(人参) 果物
5	土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 人参スティック煮	味噌うどん もやししめじ炒め 果物	バターロール 豆乳 果物
7	月	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(刻み草)(生揚げ抜き) 鶏肉のさっぱり煮 キャベツと人参の和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏肉人参ほうれん草あんかけ煮 果物
8	火	つぶし粥 スープ トマト煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉トマトあんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 トマトシチュー 白菜わかめ和え 果物	軟飯 スープ(白菜) 豚肉玉葱人参煮 果物
9	水	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	軟飯 味噌汁(小松菜・ネギ) 豆腐のツナ揚げ湯通し ブロッコリー中華和え 果物	軟飯 スープ(ブロッコリー) 玉葱小松菜ツナ煮 果物
10	木	つぶし粥 スープ さつま芋煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉さつま芋あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(ササ芋・長葱) 鶏肉のごまみそ焼き 人参スティック煮 果物	軟飯 スープ(人参) 鶏肉さつま芋煮 果物
11 14	水 金	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 納豆キャベツあんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(キャベツ・人参) さばの竜田焼き ほうれん草納豆和え 果物	トースト スープ(ほうれん草) さばキャベツ人参煮 果物
12	土	つぶし粥 スープ 南瓜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チンゲン菜あんかけ煮 南瓜煮	わかめうどん 南瓜のグラッセ風 果物	バターロール 豆乳 果物
14	月	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐チンゲン菜あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁(豆腐・チンゲン菜) 豚肉の生姜焼き 青のりポテト 果物	軟飯 スープ(じゃが芋) 豚肉チンゲン菜あんかけ煮 果物
21 22	火 水	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ ほっけほうれん草あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(刻み草・大根) ほっけの味噌焼き 春雨サラダ 果物	ナポリタン スープ(もやし) 果物
29 30	水 木	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱あんかけ煮 南瓜煮	軟飯 味噌汁(南瓜) すき焼き風煮 胡瓜のおかか和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚肉白菜南瓜煮 果物
31	木	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(玉葱・舞茸) 鶏肉のチヂミ焼き ほうれん草のサラダ 果物	軟飯 スープ(ほうれん草) 鶏肉玉葱人参煮 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。

3月はたんぽぽ月

食のウォッチマン



～子どもの水分補給について～

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。食べ物にも水分は含まれていますが、食事以外からの水分補給も必要です。

小さな子どもの場合は、のどが渇いていてもうまく伝えられないことも多く、気付いた時には脱水症状が進んでいることもあるため、こまめな水分補給が大切になります。

水分補給のポイント

- ・こまめに飲む

起床時、外出の前後、入浴の前後、就寝前などタイミングを決めるとよいでしょう。

- ・1度にたくさん飲まない

50～100ml程度を目安にしましょう。

- ・カフェインを含まないお茶や水がおすすめ

※硬水のミネラルウォーターは、ミネラル分が多く胃腸に負担がかかるため、乳幼児には適しません。



スポーツドリンクやジュースには注意！

いずれも糖分が多く含まれています。ジュースなどでの水分補給を習慣化してしまうと、虫歯のリスクを高めるだけでなく、お茶や水などを飲まなくなる原因になります。

また、ジュースなどの飲みすぎは食欲不振につながると共に、ビタミンB1不足になり、夏バテを起こしやすい体になってしまうため注意しましょう。



食中毒警報を確認していますか？

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の多くは、食品中で大量に増えることにより食中毒を起こします。このため、食中毒を予防するには、「菌をつけない！」「菌を増やさない！」「菌をやっつける！」ことが大切です。

食中毒予防の第一歩は「正しい手洗い」です。札幌市では、保育所等の子ども向けに、楽しく踊りながら正しい手洗いの仕方を覚えられるよう、「しろくま忍者の手あらいソング」を活用した取組を行っています。札幌市子ども未来局のホームページに掲載されていますので、お子さんと一緒に正しい手洗いを実践してみましょう！

正しい手洗い



URL (<https://kosodate.city.sapporo.jp/mokuteki/manabu/kodomo/shokuiku/tearai/1113.html>)

今月の給食から

ほうれん草ポタージュ

<材料 (幼児4人分)>

ほうれん草 80g
さつまいも 中 1/2 本(80g)
玉ねぎ 1/2 個(80g)
油 小さじ 1/2(2g)
牛乳 320ml
水 80ml
バター 8g
塩 少々

<作り方>

- ① さつまいも・玉ねぎは大きめの角切りにする。
- 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、さつまいもと水を加え煮込む。
- ④ さつま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に残りの牛乳を加えて火を通し、塩で調味し、バターを加える。

※ミキサーにかける際に入れる牛乳の量は調整してください。