



令和7年7月28日
真駒内保育園

盛夏の候、日々息苦しいほどの暑さが続いています。園庭のプールもほぼフル可動で、連日、子どもたちの楽しい笑い声と共に賑わっています。熱中症や事故などに十分注意しながら、この夏を思う存分楽しみたいと思います。

あまりの暑さで食欲も滞り、冷たいものばかり摂ってしまいがちですが、暑いからこそ、しっかりと食事して栄養を摂ることも大事です。札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」と定め、一日 350g（野菜用小鉢5皿分!）の野菜摂取を目標としているようです。お仕事と子育てにお忙しいと思いますが、どうか、野菜をいっぱい食べられるよう、お料理も工夫され、この夏を乗り切って頂きたいと思います。

また、8月4日は「栄養の日」、真駒内保育園でも常にバランスの取れた食事と、発育時に十分な栄養がとれるようにと、食育を通して大事なお子さまに給食を提供しています。十分な水分補給とともに、今後も楽しい食事の時間にしていきたいと思っています。

さて、夏のお休みは、海やキャンプへとお出かけの機会も多くなるとは思います。どうか健康・無事故でお子さまとの楽しい思い出をつくれますよう、念願しております。

園長 田川 清志

8月の行事予定

8日（金） 布団カバー洗濯日《乳児・幼児》
19日（火） 避難訓練（火災想定）
20日（水） クラスだより発行
21日（木） 誕生会
26日（火） 避難訓練（台風想定）
29日（金） 布団カバー・上靴洗濯日《乳児・幼児》



9日（土）～16日（土） お盆協力日の為、混合保育

20・27日（水）水泳教室（ひまわり組 希望者）
28日（木）体操教室（ゆり・ひまわり組）

8月の保育のねらい

- ・夏の自然に触れ、興味や関心をもって、園生活をする。
- ・友達との関わりを深め、夏ならではの遊びを楽しむ。
- ・活動と休息のバランスを取りながら、健康に過ごす。



おわがい

★長期または2・3日お休みされる方は
午睡布団を持ち帰り日光消毒をしてください。

★着替え袋の中身が不足していないかの確認について

- ・季節に合った着替えを入れてください。
- ・着替えを使用した際は、必ず補充してください。
- ・汚れ物を入れるビニール袋を補充してください。

・持ち物には全て名前の記入を忘れずをお願いします

★食べ物持参しないでください。

・朝食用にと持参したパンやお菓子が、保育室に落ちていたことがありました。食物アレルギーのお子様が多い為ご理解の程、よろしくお願いいたします。

★服装について

・服装は自分で着脱しやすく、活動しやすいものにして
ください。スカート、ワンピース等は、自分で踏んでしまっ
たり、遊具に引っ掛かり転倒したり、又、座った際に広がり、
周りを歩くお友達が転倒するということがありますので、長
くても膝丈まででお願いいたします。
・体操教室の際は、特に服装にご配慮をお願いいたします。

★プール遊び・泥んこ遊び用タオル

・使用した日は、毎回持ち帰り、お洗濯を、お願いします。
翌日には、洗濯済のタオルをご持参して下さい。

熱中症対策

保育園では、以下の方法を実施しています

- ・こまめに水分補給をする
（子どもたちが常に水分を摂取できるようにしています）
- ・園での水分補給は、白湯、麦茶（ノンカフェイン）、水
- ・保育室の温度、湿度の管理
- ・高温多湿の環境を避ける
（気温が高い日は、戸外活動を控えています）
- ・保冷剤を常備する
（必要に応じて使用出来るようにしています）
- ・気温と体温に合わせて衣服を調節
- ・つば付きの帽子をかぶる
（直射日光を避けます）
- ・子どもの様子を観察する
（異常がないか注意深く見守り、皮膚や爪の色）

《保護者様からのご意見・ご要望》

「園で水分補給が出来ているか心配。水筒を持参させたい」

↓

保育園は以下の理由により紙コップを使用しています

- ・水分補給のタイミングは一斉に行う時と、個々に合わせて行う時がありますが、基本 いつでも飲めるようにしています。
- ・水筒の飲み口部分やストロー、コップは1回使用ごとに洗わない為、不衛生です。1回づつ紙コップ使用が衛生的です。
- ・手ぶらで登園を希望される家庭もある為、毎日水筒持参は、保護者の方の負担が更に増えます。

「殺虫剤を子供たちの前で使用するのは危険である」

↓

蜂対策として殺虫剤を使用する際は、避難を優先し、子供たちにかからないよう注意します。

個人懇談のご希望がございましたら、クラス担任の方へお知らせください。





8月は「野菜摂取強化月間」もっと野菜を食べよう！

札幌市では、もっと野菜を食べる習慣を身に付けてもらうため、毎年8月を「野菜摂取強化月間」、毎月1日を「野菜の日」と定めています。健康のために1日にとりたい野菜の目標量は、350g 以上(野菜の小鉢5皿分)ですが、令和4年度に行った札幌市健康・栄養調査の結果では、市民の平均摂取量は、284g と約 70g(野菜の小鉢1皿分)不足しています。

★野菜の摂取量を増やす工夫

- ① 火を通して、かさを減らす(煮物、お浸し、汁物など)。
- ② 多めに調理し、野菜のおかずの作り置きや、切り置き・茹で置きの野菜を常備しておく。
- ③ 下処理いらずの冷凍野菜やカット野菜を活用する。
- ④ 肉・魚料理の付け合わせや汁物の具材に、野菜をたっぷり使用する。
- ⑤ 外食やコンビニでは、野菜の多いメニューを選ぶ(定食、中華丼、野菜ラーメンなど)。

野菜には、体の調子を整え病気になりにくくするビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。朝・昼・夜の毎食、野菜を食べることを意識してみましょう！

さっぽろ子育て情報サイトには、野菜を使った保育園レシピを紹介していますので、ぜひご活用ください♪



8月4日は8(エイト)と4(よん)で「えいよう」の日

(公社)日本栄養士会が8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」として定め、「栄養を楽しむ」生活を応援する日として2017年から始まりました。札幌市は、毎月4日を「栄養の日」と定めています。札幌市食生活指針では、「主食・主菜・副菜をそろえた食事」、「朝ごはんをはじめとする1日3回の食事」、「適正体重の維持や減塩に気を付けた食事」、「栄養成分表示の活用」、「家庭や地域などにおいて、共食の機会を増やすこと」などを掲げています。毎月4日には、日頃の食生活を振り返ってみましょう。



なすミートグラタン風

今月の給食から

<材料 幼児5人分(作りやすい分量)>

なす	2本(150g)
油	大さじ1強(15g)
豚ひき肉	125g
玉葱	中 2/3 個(125g)
油	小さじ 2/3(2.5g)
ケチャップ	大さじ1・1/2(30g)
トマトピューレ	大さじ2弱(35g)
塩	少々
パン粉	大さじ2(6g)
粉チーズ	小さじ1強(2.5g)
パセリ	少々

<作り方>

- ① なすは厚さ1cm程度のいちょう切りにして、水にさらす。玉葱、パセリはみじん切りにする。
- ② パン粉は、からいりして焦げ目をつける。
- ③ なすの水気を切り、油で炒めて取り出しておく。
- ④ 豚ひき肉、玉葱を油で炒め、トマトピューレ・ケチャップを加え、加熱する。
- ⑤ ④に③とパセリを入れ、塩で味を調える。
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、②と粉チーズを振りかける。

札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和7年 8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	金	ごはん	豆乳味噌汁（芋・白菜）・鮭のソース焼き スティック野菜・果物	牛乳 果物	牛乳 フライドパンプキン
2 16	土		麦茶・トマトツナスパゲティ 白菜生姜和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
4 18	月	ごはん	味噌汁（玉ねぎ・なめこ）・豚肉みそ焼き ひじきの五目煮・果物	牛乳 果物	牛乳 オレンジミルククッキー
5 19	火	ごはん	味噌汁（豆腐・エノキ）・チンジャオロースー 胡瓜の醤油和え・果物	牛乳 果物	牛乳 豆パン
6 20	水	ふりかけご飯	味噌汁（人参・麩）・豆腐ナゲット 小松菜ツナ和え・果物	牛乳 果物	牛乳・市販菓子 ゆでとうもろこし
7	木	ごはん	味噌汁（ほうれん草・大根）・ヒレカツ 白菜ごま和え・果物	牛乳 果物	アイスクリーム 市販菓子
21	木	誕生会	菜飯・味噌汁（玉ねぎ・エノキ）・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
8 22	金	ごはん	味噌汁（生揚げ・キャベツ）・豚肉ごま焼き 人参ピースグラッセ風・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
9 23	土		五目うどん・南瓜の含め煮 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
25	月	ごはん	味噌汁（南瓜・長葱）・炒め納豆 キャベツとしらすサラダ・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
12 27	火 水	ごはん	味噌汁（芋・人参）・鶏肉きのこ煮 胡瓜わかめツナあえ	牛乳 果物	牛乳 お好み焼き
13 26	水 火	ごはん	味噌汁（さつま芋・切干大根）・ぶりの味噌マヨネーズ ほうれん草と人参のナムル・果物	牛乳 果物	麦茶・市販菓子 鉄強化チーズ
14 28	木	バターロール	スープ（大根・ふのり）・なすのミートグラタン ブロッコリーおかか和え・果物	牛乳 果物	牛乳 焼きおにぎり
15	金	ごはん	麦茶・ポークカレー 大根コーンとえ・果物	牛乳 果物	牛乳 手作りパン
29	金	ごはん	麦茶・夏野菜のカレー 大根コーンとえ・果物	牛乳 果物	牛乳 手作りパン
30	土		醤油ラーメン・さつま芋グラッセ 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

令和7年8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)
1	金	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鮭白菜あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(芋・白菜) 鮭のソテー スティック野菜 果物	雑炊(鮭・白菜) 南瓜煮 果物
2	土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 挽肉玉葱あんかけ煮 人参スティック煮	麦茶 トマトツナスパゲティ 白菜生姜和え 果物	バターロール 豆乳 果物
4	月	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(玉葱・大根) 豚肉味噌焼き ひじきの五目煮 果物	軟飯 スープ(人参) 鶏肉玉葱あんかけ煮 果物
13 5-10	水 火 水	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 挽肉ほうれん草あんかけ煮 さつま芋スティック煮	軟飯 味噌汁(芋・切干大根) ぶりの味噌(おろし)焼き ほうれん草と人参炒め 果物	軟飯 スープ(人参) ぶりほうれん草さつま芋煮 果物
5 19	火 水 木	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱あんかけ煮 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・大根) チンジャオロースー 胡瓜の醤油和え 果物	トースト スープ(玉葱) 豆腐えのきピーマンあんかけ煮 果物
6 20	水 木 金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐小松菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(人参・鮭) 豆腐ナゲット湯通し 小松菜ツナ和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚挽肉人参小松菜あんかけ煮 果物
14 21	木 金 土	パン粥※ スープ 大根煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	パン粥※ スープ 豚挽肉大根あんかけ煮 ブロッコリー煮	バターロール スープ(大根・大根) なすミートグラタン風 ブロッコリーおかか和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚挽肉ブロッコリー大根煮 果物
9	土	つぶし粥 スープ 南瓜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草あんかけ煮 南瓜煮	五目うどん 南瓜の含め煮 果物	バターロール 豆乳 果物
ク 25	木 金 土	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 豚肉ほうれん草あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(ほうれん草・大根) ヒレカツ湯通し 白菜ごま和え 果物	雑炊(豚肉・大根・白菜) ほうれん草ソテー 果物
12 26	火 水 木	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁(芋・人参) 鶏肉きのこ煮 胡瓜かき揚げ和え 果物	お好み焼き スープ(玉葱) 果物
25 13-27	月 水 木	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 南瓜煮	軟飯 味噌汁(南瓜・長葱) 炒め納豆 キャベツとしらす炒め 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚挽肉南瓜キャベツあんかけ煮 果物
8 22 14-28	金 土 日	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 豚挽肉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) (生揚げ抜き) 豚肉ごま焼き 人参ピースグラッセ風 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉キャベツ煮 果物
15	金	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 ボークシチュー 大根コーンと和え 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉玉葱コーン炒め煮 果物
29	金	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 夏野菜シチュー 大根コーンと和え 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉玉葱コーン炒め煮 果物
30	土	つぶし粥 スープ さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 さつま芋スティック煮	醤油うどん さつま芋グラッセ風 果物	バターロール 豆乳 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。