

5月の園だより

令和6年4月26日 真駒内保育園

春華の候、園庭の桜もあと少しで満開となりそうです、市内ではもう多くの公園、並木道が美しい花で彩られているようです、皆様は、どこの桜が大好きでしょうか。

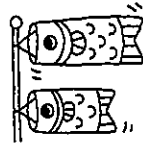
さて、4月に新入園、進級した子ども達も、1ヶ月が経ち、とても落ち着いてきました。お友達とのふれ合いや会話も増えて、様々な遊びや学びを楽しんでいます。互いに触れ合いながら、一步一步成長していく子ども達の姿に、やはり、仲間や友達の存在というのは、人の成長に大きく貢献するものと、改めて強く感じさせてくれます。

5月の連休明けからは、いよいよ運動会に向けての準備と練習を始める予定です。みんなで力を合わせて何かを創り上げていく楽しさ、新しいことに挑戦して励まし合うことの大切さを知り、笑顔輝く楽しい思い出を用意できれば幸いです。保護者の皆様も、どうか子どもたちの頑張り、たくさんのエールを送って頂きたいと思ひます。また、ご意見ご要望ございましたら、お知らせくださいますようお願いいたします。

園長 田川 清志

5月の行事予定

- 9日(木) 春の遠足
- 10日(金) 布団カバー洗濯日<乳児>
- 13日(月) クラス懇談会・ひまわり組
- 14日(火) 誕生会
クラス懇談会・ゆり組
- 15日(水) クラス懇談会・すみれ組
- 16日(木) クラス懇談会・ちゅうりっぷ組
- 17日(金) クラス懇談会・たんぼぼ組
- 28日(火) 防災教室(避難訓練)
- 31日(金) 布団カバー洗濯日<乳児・幼児>



8日・15日・22・29日(水) 水泳教室 [ひまわり組の参加希望者]

23日(木) 体操教室 [ゆり・ひまわり組]

5月の保育のねらい

- ☆ 集団生活のきまりを知る。
- ☆ 約束をまもって楽しく遊ぶ。



集団保育について

乳児クラスのお子様は、一人ひとりの健康状態にあわせて保育にあたっていますが、2歳児以上のお子様は個人を大切にしながらも集団保育を大切にしています。そのため、一人だけ室内活動を希望されましてもお受けできない事もあります。その日の保育の流れに添って頂く事をご理解下さいますようお願い致します。ケガなどで外遊びが出来ない等、どうしても理由がある方は、保育士にご相談下さい。

絵本貸し出しについて

ご家庭での親子の触れ合いタイムに保育園の絵本をご利用ください。

・お一人様一回一冊 ・一週間以内に返却出来る方とさせていただきます。

保育士に声をかけ貸し出しノートに保護者様のご記入してください。

返却は直接本棚に入れず保育士に渡してください。

丸いシールで色分けしています⇒月により貸し出す絵本が異なります。 保育の中でも使用する絵本です。

ご理解 ご協力を宜しくお願いいたします。



5月9日(木) 春の遠足



- ★ お弁当はおにぎりが食べやすいです。
- ★ 副食はフォークで食べられるもの。
 - ・誤嚥を防ぐためにミニトマトや果物は、切ってから入れてください。
 - ・チーズは個包装されていないもの。
 - ・ゼリーはおやつですので、ご遠慮ください。
- ★ オシボリは濡らして持たせてください。
- ★ コップ ⇒ちゅうりっぷ・すみれ組(飲み物は園で用意します。)
- ★ 水筒(小)に水かお茶(ペットボトルOK) ⇒ゆり・ひまわり組
- ★ 敷物(お子様が座ってちょうど良い大きさの物)
 - たんぼぼ・ちゅうりっぷ組は 園で用意します。
 - すみれ・ゆり・ひまわり組は 持参してください。
- ★ 靴 履きなれた靴で登園してください。



安全確保のため、園庭遊具の使用は、保育中の活動のみとしています。送迎の際は、お子さまが園庭で遊ばないように見守りを、お願いいたします。

【個人懇談の希望が有りましたら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> 4月は、特にありませんでした。

札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和6年 5月

9日は春の遠足 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	水	ごはん	豆乳味噌汁（ホウレン草・シメジ）・たらの磯辺焼き スティック野菜・果物	牛乳 果物	牛乳 手作りパン
2	木	ごはん	味噌汁（大根・フノリ）・北海かき揚げ 甘酢もやし・果物	牛乳 果物	牛乳 バターポテト
18	土		麦茶・ミートソーススパゲッティ キャベツのコーン和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
20	月	ごはん	味噌汁（卵・小松菜）・ポークビーンズ ブロッコリー中華和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
7 21	火	ごはん	味噌汁（キャベツ・フノリ）・ツナじゃが 大根と胡瓜の酢の物・果物	牛乳 果物	牛乳 ごまマフィン
8 22	水	ごはん	味噌汁（水菜・ナメコ）・豚肉の生姜焼き ポテトサラダ・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
9 23	木	ごはん	味噌汁（小松菜・大根）・さばの竜田焼き ふきの炒め煮・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
10 24	金	ごはん	味噌汁（人参・切干大根）・チキンカツ ほうれん草しめじ炒め・果物	牛乳 果物	牛乳 きなこマカロニ
11 25	土		味噌ラーメン・ブロッコリーおかか和え 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
13 27	月	ごはん	味噌汁（芋・絹さや）・親子煮 キャベツのごま和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ジャムスコーン
14	火	誕生日会	筍ごはん・味噌汁（玉葱・エノキ） 鶏肉照り焼き・マカロニサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
28	火	バターロール	人参ポタージュ・豚肉のマーマレード焼き アスパラとコーンのソテー・果物	牛乳 果物	牛乳 焼きおにぎり
15 29	水	ごはん	麦茶・キャベツカレー 小松菜しらす和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
16 30	木	ごはん	味噌汁（小松菜・麩）・カミナリ豆腐 もやしののり和え・果物	牛乳 果物	牛乳 メロンパン
17 31	金	ふりかけごはん	味噌汁（豆腐・フノリ）・カレイのてんぷら ほうれん草と人参のナムル・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

食のウオッチング



「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。これは、子どもだけではなく全世代に大切なことです。

しかしながら、現代において、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加、朝食の欠食、食習慣の乱れや思春期のやせにみられるような心と体の健康問題が生じています。乳幼児期から発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本となる「食を営む力」を培うことが重要とされています。

保育園等では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、「お腹がすくリズムをもてる子ども」「食べたいもの、好きなものが増える子ども」「一緒に食べたい人がいる子ども」「食事作り、準備にかかわる子ども」「食べものを話題にする子ども」を目標に、子どもが身近な大人の援助を受けながら、他の子どもとのかかわりと、楽しく食べる体験を通して、子どもの食への関心を育んでいます。

食事は、**主食・主菜・副菜**を組み合わせる

毎日の献立を考えるときに、「**主食、主菜、副菜が揃っていること**」を意識すると、栄養のバランスの良い食事となります。

また、一日のうちで、果物、牛乳・乳製品も忘れずにとりましょう。



主食

炭水化物の供給源となるごはん、パン、めんなどを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理



副菜 1~2品

各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、海藻、芋、豆類（大豆を除く）、きのこを主材料とする料理

料理の組み合わせのコツ

—異なる調理法にする—

主菜が炒め物で、副菜はお浸しのように違う調理法にすることで様々な味が楽しめます。食べ物が持つ素材の味を覚えるためうす味を心がけ、油のとりすぎにも注意して料理を組み合わせましょう。

—様々な食品を組み合わせる—

食材ごとに、栄養素も違います。様々な食材を組み合わせることで、栄養バランスもとりやすくなります。

