

令和7年5月29日 真駒内保育園

やっと春の陽気が戻って来ましたが、6月中旬の天気予報が気に入りです。運動会が開催される14日(土)だけは決して雨が降らないようにと、いまから子どもたちと一緒に祈る今日この頃です。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であると、強く感じますとともに、保護者の皆さんとしては、きっと一言も二言も仰りたいことがあると思いますが、安心してストレスなく過ごせるお子さまの大切な時間を、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。

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、興味を惹く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。少しでも子ども達の「出来る」「出来た」をたくさん見つけて、笑顔で過ごしていこうと、日々の保育に当たって参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

園長 田川 清志

6月の行事予定

- 4日(水) 虫歯予防についてのお話
- 6日(金) 運動会総練習・一部
- 10日(火) 運動会総練習・二部
- 11日(水) クラス便り
- 13日(金) 布団カバー洗濯日<乳児>
- 14日(土) 運動会 <予備日 21日(土)>
- 17日(火) 誕生会
- 19日(木) 歯科健診
- 24日(火) 避難訓練
- 26日(木) 公園散策(ゆり・ひまわり組)
- 27日(金) 布団カバー・上靴洗濯日<乳・幼児>
- 31日(月) 交通安全教室(ゆり・ひまわり組)



※ 体操教室(ゆり・ひまわり組) 5日(木)

※ 水泳教室(ひまわり組 希望者) 4日・11日・18日・25日(水)

●公園散策(ゆり・ひまわり)

日時: 6月26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)
- ・数物(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。



◎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★

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14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



※プログラムは、6月4日(水)配布いたします。

保護者様からのご意見

●クラス全員が揃った日など、子どもが特別に感じた日の写真の掲示が以前はあった。行事がなくても毎日のクラスの様子や混合保育の様子の写真を取り、掲示し、販売してほしい。

→保育優先のため、写真撮影ができない日もありますが、できる範囲で撮影し、掲示していました。保育教諭間で協力して、撮影していきたいと思います。販売に関しても個人の枚数に差が出ないように配慮し、販売枚数を増やしていきたいと考えています。

●集合写真が男女別。何故、男女別なのか。

→集合人数が多くなると、子どもの顔が小さく映ってしまうため、半数に分けていました。(男女別、グループ別等、色々な分け方がありますが)

●保育補助の職員も行事の予定(遠足)は把握しておくべき。

→職員は、クラスのことでなく、全クラスのことがわかるよう予定案を会議で確認しています。天候等により、行き先の変更やお弁当を食する場所を当日決定することがあるので、正確を期すため担任に確認するとお答えしました。

●水泳教室はどんなことをしているのか。報告が足りない。

→今週の予定表に活動結果を記入していましたが、今後は進級テストの内容や写真(スポーツアカデミーに確認が必要ですが)等を掲示したいと思います。

●整骨院の関係者の方が路上駐車をしている。車の出し入れに迷惑。見通しも悪く危険。

→警察の方に来ていただく等、園として出来る範囲での対応は、しています。

札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和7年 6月 6月は食育月間・毎月19日は食育の日

14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
2 16	月	ごはん	味噌汁（さつま芋・玉葱）・豚肉の香味焼き アスパラソテー・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
3	火	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	牛乳 市販菓子
17	火	誕生会	チャーハン・スープ（ほうれん草・エノキ）・揚げシュウマイ 春雨サラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
4 18	水	ごはん	味噌汁（生揚げ・フキ）・鮭ざんぎ キャベツ人參中華和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ホットケーキ
5 19	木	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 人參ジャムサンド
6 20	金	バターロール	コーンシチュー・ほっけのカレー焼き ブロッコリー生姜和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
7 21	土		麦茶・肉味噌スパゲティ 小松菜しらす和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
9 23	月	ごはん	味噌汁（ワカメ・麩）・肉じゃが ほうれん草油揚げ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
10 24	火	ごはん	豆乳味噌汁（芋・白菜）・チキンカツ チンゲン菜コーンと和え・果物	牛乳 果物	牛乳 レーズンパン
11 25	水	ごはん	麦茶・ハヤシライス キャベツわかめ生姜和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ごまマフィン
12 27	木 金	ごはん	ポークスープ（キャベツ・エノキ）・かれい味噌マヨネーズ焼き 人參炒め煮・果物	牛乳 果物	ちゃんこうどん 鉄強化チーズ
13 26	金 木	ごはん	味噌汁（豆腐・ほうれん草）・さばソース焼き 南瓜含め煮・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
28	土		醤油ラーメン・ブロッコリーツナ和え 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
30	月	ごはん	味噌汁（南瓜・エノキ）・鶏肉のから揚げ ひじきのサラダ・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6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)
2	16 月	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 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	軟飯 味噌汁(ツツ芋・玉葱) 豚肉の香味焼き アスパラソテー 果物	軟飯 スープ(長葱) 豚肉ツツ芋玉葱煮 果物
4	18 水	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 鮭キャベツあんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(ト) (生揚げ抜き) 鮭さんぎ湯通し キャベツ人参中華和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 鮭人参あんかけ煮 果物
3	17 火	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チンゲン菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 細竹汁 炒め納豆 白菜とチンゲン菜のお浸し 果物	軟飯 スープ(白菜) 豚挽肉玉葱チンゲン菜炒め煮 果物
5	19 木	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 果物	軟飯 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	軟飯 スープ(玉葱) 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 果物
6	20 金	パン粥 スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	パン粥 スープ ほっけ玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	バターロール コーンシチュー ほっけのソテー ブロッコリー生姜和え 果物	雑炊(ほっけ・コーン・人参) ブロッコリー炒め煮 果物
7	21 土	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉小松菜あんかけ煮 人参スティック煮	麦茶 肉味噌スパゲティ 小松菜しらす和え 果物	バターロール 豆乳 果物
11	25 水	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 ハヤシシチュー キャベツわかめ生姜和え 果物	軟飯 スープ(しめじ) 豚肉人参キャベツ煮 果物
13	24 金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ 豆腐ほうれん草あんかけ煮 南瓜煮	軟飯 味噌汁(豆腐・おひたし) さばのソテー 南瓜の含め煮 果物	軟飯 スープ(南瓜) 豆腐ほうれん草あんかけ煮 果物
9	23 月	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁(わかめ・麩) 肉じゃが おひたし草のお浸し(油揚げ抜き) 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉じゃが芋ほうれん草煮 果物
12	26 木	つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ かれいキャベツあんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 ポークスープ(キャベツ・えのき) かれい味噌マネー焼き 人参スティック煮 果物	ちゃんこうどん キャベツソテー 果物
10	24 火	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉チンゲン菜あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(芋・白菜) チキンカツ湯通し チンゲン菜コーン和え 果物	トースト スープ(チンゲン菜) 鶏肉白菜あんかけ煮 果物
14	28 土	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	醤油うどん ブロッコリーツナ和え 果物	バターロール 豆乳 果物
	30 月	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉大根あんかけ煮 南瓜煮	軟飯 味噌汁(南瓜・Iト) 鶏肉のから揚げ湯通し ひじきのサラダ 果物	軟飯 スープ(人参) 鶏肉南瓜えのき煮 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。

17日 札幌市未来局

食のウオッチャー



6月は食育月間、毎月19日は食育の日です！

乳幼児期の食育は食べる意欲をもち、食の体験を広げていくことが大切であり、まずは「食べることは楽しい！」と感じてもらうことが一番です。苦手なものは調理法や味付けを変えるなどして、少しずつ試していけるとよいですね。

また、楽しく食べるには環境づくりも大切です。家族や友人みんなで明るく食卓を囲むことで、子どもは食事の楽しさを実感していきます。

「食育月間」や「食育の日」を機会に、家庭でも「食育」をすすめてみましょう！



早寝 早起き 朝ごはん



私たちは、朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども、一日の中でリズムを持っているため、生活リズムを整えることが心身ともに健康でいられる秘訣です。睡眠時間が短くなると、リズムが崩れ、せっかく学習・経験したことが記憶に残りにくくなってしまいます。

また、私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内に蓄えておくことができないため、朝起きたときにはブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。

朝ごはんをしっかり食べるためには、ゆとりをもって起きることも大切です。早寝・早起き・朝ごはんを意識した生活をすすめてみましょう。

(参考)文部科学省/「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

3ステップでバランスのよい朝ごはん♪

健康的な食事のために、バランスのよい食事は欠かせません。普段朝ごはんを食べていない方も、まずはステップ1から実践してみましょう。

ステップ1

まずは食べる習慣を！

ごはん・パンなどの主食、果物や牛乳・ヨーグルトから始めると手軽に準備できます。



ステップ2

主食＋主菜を組み合わせる

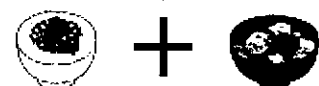
ごはん＋納豆、パン＋ゆで卵など、主食と主菜を組み合わせる。



ステップ3

主食＋主菜＋副菜を組み合わせる

納豆ごはん＋具沢山みそ汁、パン＋ゆで卵＋サラダなど、主食と主菜と副菜を組み合わせる。



保育園の給食から

アスパラのソテー

〈材料(幼児4人分)〉

アスパラ・・・中5本(100g)

油・・・小さじ1(4g)

塩・・・少量(0.4g)

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。

〈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を炒め、塩で調味する。

