



9月の園だより

令和5年8月30日
真駒内保育園

例年にない猛暑と、寝苦しい熱帯夜が続きましたが、皆さま体調はいかがでしょうか。また、熱中症、食中毒対策など、普段以上に大変気を遣われたのではないのでしょうか。


今週より、少しずつ暑さは収まってくるようですが、まだまだ油断は禁物です。特に熱中症については、自身の体温コントロールが上手にできない子どもは大人が「少し暑いな」くらいにしかが感じなくても、大きな負担がかかっていることがあります。暑さの伝わり方は、太陽からの直射が4割、建物や壁などの輻射熱が2割、地面の照り返しが4割で、大人より背が小さい子どもは地面の熱の影響を受けやすいと言われています。どうか、ご家族揃って、笑顔で健康にお過ごしください。

園では、9月に入りますと、バス遠足や、いよいよ発表会へ向けての活動も始まります。本年は、観覧される人数も制限を設けず、より多くの皆様に参加いただけるよう、感染対策も工夫しながら、進めて参りたいと考えております。

子ども達と一緒に考えながら成長を楽しみに、職員も工夫を凝らしてこれからの園運営を進めていきますので、保護者の皆様もご意見等がございましたら、声を掛けて頂きますようお願いいたします。

園長 田川 清志

9月の行事予定

- 5日(火) 秋の遠足 
- 7日(木) 誕生会
- 8日(金) 布団カパー洗濯日<乳児>
- 12日(火) お楽しみクッキング(ひまわり組)
- 19日(火) 避難訓練
- 22日(金) 布団カパー・上靴洗濯日<乳・幼児>
- 26日(火) バス遠足(3・4・5歳児 円山動物園)
※ 詳細は後日お知らせいたします。
- 29日(金) 十五夜のお話し
- 6・13・20・27日(水) 水泳教室(ひまわり組 希望者)
- 7日(木) 体操教室(ゆり・ひまわり組)



9月の保育のねらい



自然の変化に関心をもち『なぜ』『どうして』という物の考え方を通して思考の芽生えを育てる。

おねがい

★登園時間は9時30分迄です。

お休み又は、遅れる場合は9時迄に連絡をしてください。

- ・保育内容によっては、早めにクラス活動を開始する為。
- ・給食人数把握の為。

(離乳食のお子様、アレルギー食のお子様は、早い時間より食材の準備を始めていますので、お休みのご連絡は、9時を過ぎる事がないようお願いいたします。)

★習い事を終えてからの登園、再登園は出来ません。お子様の生活リズムが乱れてしまう事や、色々な時間に登園されると、登園人数の把握が困難になり、事故にも繋がってしまいますので、ご理解、ご協力の程、よろしくお願い致します。また、通院も緊急な時以外は、お迎え後をお願いいたします。

★緊急連絡先(勤務先等)が変わった場合や、お子様の迎えが普段と違う方場合は、必ずお知らせください。

お楽しみクッキング

ひまわり組の子ども達が楽しみにしているクッキング。包丁を持ち野菜切りに挑戦しますが、感染対策といたしまして、手袋着用、使用するもの全ての消毒を徹底し、少人数に分かれて実施します。子ども達が切った野菜は、給食室で、調理し、安心安全な給食を提供いたします。

※個人懇談の希望がありましたら、クラス担任までお知らせください。

<保護者様からのご意見・ご要望> 特にありませんでした。

秋の遠足



各クラスの行き先

- ・ひまわり組：石山緑地公園
- ・ゆり組：曙公園
- ・すみれ組：緑町公園
- ・ちゅうりっぷ組：エドウィンダン記念公園
- ・たんぽぽ組：泉町公園

持ち物

- ・お弁当 (*誤嚥を防ぐ為、ミニトマト、チーズ等は切ってください。
*ゼリーはご遠慮ください。*ピックは年長児のみ使用可能です。)
- ・オシボリ (濡らしてください)
- ・数物 (たんぽぽ・ちゅうりっぷ組は、園で用意します。)
- ・コップ(プラスチック) ⇒⇒⇒⇒⇒ ちゅうりっぷ組/すみれ組
- ・水筒(小)に水かお茶 (ペットボトル可) ⇒ ゆり/ひまわり組

※ 当日はリュックサックで、登園してください。

※ 雨天の場合もお弁当は必要です。

札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和5年 9月

食生活改善普及運動

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	金	ごはん	豆乳味噌汁（芋・コーン）・ほっけのチーズ焼き 小松菜しらす和え・果物	牛乳 果物	牛乳 南瓜ジャムサンド
2 16	土		わかめうどん・青のりポテト 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
4	月	ごはん	味噌汁（キャベツ・フノリ）・豆腐ナゲット ほうれん草納豆和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
5 19	火	ごはん	味噌汁（さつま芋・長葱）・チキンカツ 大根人参ツナ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
6 20	水	ごはん	味噌汁（生揚げ・キャベツ）・かれの味噌マヨネーズ焼き 南瓜グラッセ風・果物	牛乳 果物	牛乳・市販菓子 ゆでとうもろこし
7	木	誕生日会	スープ（キャベツ・エノキ）・ピザトースト ブロッコリーごま和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
21	木	ごはん	味噌汁（南瓜）・鶏肉のから揚げ 白菜のり和え・果物	牛乳 果物	牛乳 トマトスープスパゲティ
8 22	金	ごはん	味噌汁（油揚げ・小松菜）・豚肉の香味焼き 春雨サラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 ジャムスコーン
9 30	土		味噌ラーメン・小松菜ツナ和え 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
11 25	月	ごはん	味噌汁（ホウレン草・エノキ）・豚肉ごま焼き じゃが芋のミルク煮・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
12	火	バターロール	南瓜ポタージュ・鮭のムニエル風 キャベツと人参のサラダ	牛乳 果物	牛乳 スイートポテト
26	火	バターロール	南瓜ポタージュ・鮭のムニエル風 キャベツと人参のサラダ	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
13 27	水	ごはん	麦茶・ドライカレー 大根コーン和え・果物	牛乳 果物	牛乳 キャロットケーキ
14 28	木	ごはん	味噌汁（芋・フノリ）・豆腐のツナ焼き チンゲン菜お浸し・果物	牛乳 果物	牛乳 メロンパン
29	金	ごはん	味噌汁（小松菜・人参）・豚肉味噌焼き ブロッコリーごま和え・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

R5.9

食生活改善普及運動(9月)

9月は、食生活改善普及運動の実施月間です。

2013年から開始した国民の健康づくり運動である「健康日本21(第二次)」の最終評価が昨年報告されました。今後も重点的に取り組みたい課題として栄養・食生活についての項目があげられていますので、引き続き食生活改善に取り組んでいきましょう。

みんなで減塩

1日の食塩摂取量の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満(日本人の食事摂取基準2020年版)となっています。食塩のとり過ぎは、血圧を上昇させ、心疾患や腎不全等、様々な病気の原因となります。健康を保つためにも、子どもの頃から薄味習慣を身に付けましょう。

離乳後期は大人の食事からの取り分けでよい時期ですが、味の濃いものは湯通しや煮返すなどして薄味にするとよいでしょう。また、幼児期の食事は大人が食べて少し物足りないくらいの味付けが丁度よいです。家族みんなで減塩できるように工夫しましょう。

【おいしく減塩のポイント】

- ◎調味料は「かける」より「つける」
- ◎だし汁・酢・レモン汁のうま味や酸味、香りを生かして調味料を減らす
- ◎汁物は具材を多くして汁を控えめに

1日の食塩摂取目標量

1～2歳	3.0g未満
3～5歳	3.5g未満

牛乳をもっと身近に

牛乳・乳製品は骨などの形成に欠かせないカルシウムやたんぱく質が含まれており、体内への吸収率も高いです。継続的な摂取がより効果的なので、大人も子どもも牛乳・乳製品を毎日取り入れて、健康な体をつくりましょう!

保育園給食ではミルク煮やカレーライスなど、牛乳を使用したメニューを提供しています。味がまろやかになるだけではなくおいしくカルシウムを取り入れることができるので、ご家庭でも参考にしてください。なお、牛乳アレルギーと診断されている場合には、医師の指示に従いましょう。

お月見 9月29日は十五夜です

古くから中秋の名月として月を眺める風習があります。月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、農作物などを月にお供えし、秋の収穫への感謝と祈りを捧げます。

日々食べている野菜やお米の豊作を願い、作ってくれた農家の方に感謝をしながら、お子さんと一緒に月を眺めてみませんか。



南瓜ジャムサンド

<材料 作りやすい分量>

食パン	6枚(10枚切り)
南瓜	90g
砂糖	大さじ1弱(7g)
バター	小さじ1弱(3g)
塩	少々

<作り方>

- ① 南瓜は皮をむき、蒸すか茹でてつぶし、熱いうちに砂糖・塩・バターを加えて混ぜる。
 - ② 食パンに①を挟む。
- ※水分が足りない場合は、水等で固さを調整してください。

今月のメニューから、旬である南瓜を使ったおやつを紹介します。

自分でジャムを塗って食べることも調理体験のひとつです!