



令和6年7月26日  
真駒内保育園

盛夏の候、日々蒸し暑い日が続いています。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、短い北海道の夏を思う存分楽しみたいと思います。

また、夏は食欲がなく、つい、冷たいものや飲み物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が大切です。札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」と定め、特に地産地消を進めています。今は地物の野菜が豊富に出回る時期で、新鮮で栄養価の高いおいしい旬の野菜が手に入ることが、この地産地消のメリットだそうです。また、8月4日は「栄養の日」、札幌市健康・栄養調査結果によると、札幌市民は「野菜不足」「食塩摂り過ぎ」「朝食を食べない人が多くいる」との結果が出たそうです。暑い夏を乗り切るためにも、普段の食生活をちょっと見直してみませんか？

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思いますが、どうか健康・無事故でお子さまとの楽しい思い出を作られますよう、念願しております。

園長 田川 清志

### 8月の行事予定



- 20日(火) 誕生会 避難訓練(火災想定)
- 21日(水) クラスだより発行
- 23日(金) 布団カバー・上靴洗濯日<乳児・幼児>
- 27日(火) 避難訓練(台風想定)
- 29日(木) 園外保育(すみれ・ゆり・ひまわり組)
  
- 13日(火)~16日(金) お盆協力日の為、混合保育
  
- 21・28日(水) 水泳教室(ひまわり組 希望者)
- 22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。



## おねがい

★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、長くても膝丈までをお願いいたします。  
・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。

◁保護者様からのご意見・ご要望>  
7月は、ありませんでした。



## 園外保育

すみれ、ゆり、ひまわり組の3クラスで公園に行き自然に親しみ楽しく過ごして来る予定です。

【日 時】 8月29日(木) 通常同様9時半までに登園。  
(11時30分頃帰園予定)

【行き先】 エドウィンダン記念公園  
(天候により、泉町公園)

【持ち物】 ・お弁当(おにぎりとおかず)  
・おしぼり(濡らして)  
・敷物・雨合羽  
・コップ【すみれ組】(冷たいお茶を保育園で用意します。)  
・水筒又はペットボトル【ゆり組・ひまわり組】(水かお茶)



持ち物はリュックの中に入れて下さい。

### お弁当について

- ・気道に食物片を詰まらせないために、ミニトマトや、果物、チーズ等、食べやす大きさにカットしてください。
- ・ゼリーはご遠慮ください。
- ・ピックは年長児のみ使用可能とさせていただきます。  
口の中で、かじって折ってしまい、喉に詰まらせししまうなど、誤飲事故になることがあります。

ご協力よろしくお願い致します。

・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。

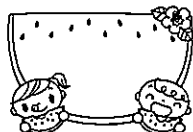
# 札幌市保育所給食予定・実施献立表

## 令和6年 8月

8月は野菜摂取強化月間 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	木	ごはん	すまし汁（ソウメン・ほうれん草）・鮭のムニエル風 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	金	バターロール	スープ（キャベツ・コーン）・なすのミートグラタン風 大根ツナサラダ・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
3 17	土		わかめうどん・南瓜の含め煮 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
5 19	月	ごはん	味噌汁（油揚げ・小松菜）・鶏肉のから揚げ 大根と胡瓜の酢の物・果物	牛乳 果物	牛乳 マドレーヌ
6	火	ごはん	味噌汁（ホウレン草・フノリ）・ほっけのごま焼き さつま芋のミルク煮・果物	牛乳 果物	牛乳 ジャージャーめん
20	火	誕生日会	菜飯・味噌汁（生揚げ・小松菜）・鶏肉のチーズ焼き さつま芋のサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
7 21	水	ごはん	味噌汁（キャベツ・麩）・マカロニビーンズ 白菜中華和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ごまドーナツ
8 22	木	ごはん	味噌汁（豆腐・大根）・ヒレカツ ほうれん草と人参ナムル・果物	牛乳 果物	麦茶・市販菓子 鉄強化チーズ
9 23	金	ごはん	味噌汁（水菜・ワカメ）・炒め納豆 さやいんげんごま和え・果物	牛乳 果物	牛乳 豆パン
10 24	土		トマトスープスパゲティ・ブロッコリー生姜和え 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
26	月	ごはん	味噌汁（切干大根・舞茸）・豆腐のツナ焼き 甘酢キャベツ・果物	牛乳 果物	アイスクリーム 市販菓子
13 27	火	ごはん	味噌汁（生揚げ・人参）・チンジャオロースー ブロッコリーおかか和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
14 28	水	ごはん	味噌汁（南瓜・長葱）・豚肉味噌焼き 人参甘煮・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
15 29	木	ごはん	豆乳味噌汁（芋・人参）・ハンバーグ 小松菜お浸し・果物	牛乳 果物	牛乳・市販菓子 ゆでとうもろこし
16	金	ごはん	麦茶・ツナカレー 大根生姜和え・果物	牛乳 果物	牛乳 手作りパン
30	金	ごはん	麦茶・夏野菜のカレー 大根生姜和え・果物	牛乳 果物	牛乳 手作りパン
31	土		醤油ラーメン・胡瓜ツナ和え 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



## 8月は「野菜摂取強化月間」です



札幌市では、生活習慣病を予防する観点から、野菜をたくさん摂取することを推奨するため、8月を「野菜摂取強化月間」に定め、毎月1日を「野菜の日」として事業を展開しています。

8月は地物の野菜が豊富に出回る時期です。地域で生産された食品を地域で消費することを地産地消といいます。地産地消のメリットは、新鮮で栄養価の高いおいしい旬の野菜が手に入ることです。また、輸送距離が短くなるので、二酸化炭素排出量やエネルギー消費を抑え、環境負荷の軽減も期待できます。地域の特産物を知ること、地域への愛着や関心が深まり、子どもたちが農業を身近に感じる機会にもなります。

市のホームページには「もっと野菜を食べよう！レシピ」を紹介しています。さっぽろ子育て情報サイトには、保育園レシピも紹介していますので、ぜひご活用ください。



野菜摂取強化事業  
(札幌市公式ホームページ)



保育園のレシピ紹介  
(さっぽろ子育て情報サイト)

## 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年から始めました。札幌市は、毎月4日を「栄養の日」と定めています。令和4年札幌市健康・栄養調査結果によると、札幌市民は「野菜不足気味」「食塩とりすぎの傾向」「朝食を食べない人が多くいる」ということがわかりました。毎月4日を日頃の食生活を振り返る機会にしませんか。

## 夏野菜のカレー



<材料 幼児4人分>

豚ももスライス	80g	黄ピーマン	1/6個(20g)	ケチャップ	小さじ1弱(4g)
玉葱	3/4個(120g)	サラダ油	小さじ1/2(2g)	中濃ソース	小さじ1弱(4g)
なす	1本(60g)	バター	大さじ2弱(20g)	醤油	小さじ1/2(3g)
ズッキーニ	1/3本(60g)	小麦粉	大さじ2強(20g)	カレー粉	小さじ1/2強(1.5g)
人参	1/2本(60g)	牛乳	約1カップ(160g)	塩	少々
				水	適量

<作り方>

- ① 材料は食べやすい大きさに切り、黄ピーマンは油でさっと炒めておく。
- ② 鍋を火にかけてバターを完全にとかし、小麦粉を入れ、弱火で焦がさないようにきつね色になるまで炒める。牛乳を加え、だまにならないように混ぜ、ルーを作る。
- ③ 油で玉葱をよく炒め、さらに豚肉、人参を加えて炒め、材料がかくれるくらいの水を加え煮る。
- ④ 人参が煮えたら、なす、ズッキーニを加え煮る。
- ⑤ 材料が煮えたら、②のルーと調味料を加え煮込み、味をととのえる。  
※カレー粉は、から炒りしてから使うと香りが良くなります。
- ⑥ 仕上げに黄ピーマンを加える。

☆南瓜・サインゲンなど、  
お好みの夏野菜を使用し  
ても良いです。

