



令和6年8月30日  
真駒内保育園

ここに来て暑さのぶり返しがあり、体調管理には油断できない気候が続いています。まだまだ熱中症、食中毒対策など、普段以上に気を遣い、笑顔で健康に過ごしていきたいと思えます。

昨年もお伝えしましたが、暑さの伝わり方のなかで、地面からの照り返しが4割もあり、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。お出かけの際は、風が吹いて涼しく感じるときでも、アスファルトからの反射熱が大きく影響することも忘れずに、お子さまの様子にご注意ください。

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加速してまいります。子どもたちの可能性をたくさん見つけて、色々なことに挑戦する心、皆で助け合い、協調して物事を作り上げていくことを、共に行っていきたいと思えます。

みんなで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園運営を進めてまいりますので、保護者の皆様もご意見等がございましたら、声を掛けて頂け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

- 3日(火) 秋の遠足
- 5日(木) 誕生会
- 6日(金) 布団カバー洗濯日<乳児>
- 10日(火) お楽しみクッキング(ひまわり組)
- 17日(火) 十五夜のお話し(各クラス)  
避難訓練
- 20日(金) 布団カバー・上靴洗濯日<乳・幼児>
- 30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。
- 4・11・18・25日(水) 水泳教室(ひまわり組 希望者)
- 5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、よろしく願いいたします。また、通院も緊急な時以外おは、お迎え後をお願いいたします。

### 9月3日(火) 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。

### <保護者様からのご意見・ご要望 一ご意見箱より>

\*ひまわり組のお布団収納の保管場所が、器具庫である。  
綺麗な場所に収納してほしい。

→ 大変申し訳ございません。布団の出し入れをやすくする為、日々清掃されていることもあり、器具庫に収納しておりました。今後はホール前の布団収納庫に移動いたします。  
それに伴い、布団収納庫の開閉は保育士が行います。登園の際にお布団を持参された際は、保育士にお渡しください。布団の持ち帰りを、ご希望されます方は、朝、お伝えください。お迎えまでに用意しておきます。

\*「男性保育士のお腹に赤ちゃんがいる」と冗談でも、嘘を言うべきではない。

→ お子さま達には、正しい情報を正しくお伝えするよう注意いたします。

\*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。

# 札幌市保育所給食予定・実施献立表

## 令和6年 9月（食生活改善普及運動月間）

3日は秋の遠足

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
2 30	月	ごはん	味噌汁（フノリ・麩）・チャプチェ 大根コーン和え・果物	牛乳 果物	牛乳 スイートポテト
3 17	火	ごはん	味噌汁（ホウレン草・ナメコ）・豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
4 18	水	ごはん	味噌汁（小松菜・大根）・さばソース焼き キャベツと人参のサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 南瓜ジャムサンド
5	木	誕生日会	わかめごはん・味噌汁（油揚げ・キャベツ）・チキンカツ 南瓜サラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
19	木	ごはん	味噌汁（キャベツ・ワカメ）・大豆かき揚げ 胡瓜おかか和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
6 20	金	ごはん	味噌汁（さつま芋・玉葱）・鮭フライ 白菜お浸し・果物	牛乳 果物	牛乳 レーズンパン
7 21	土	ごはん	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
9 24	月 火	ごはん	味噌汁（人参・玉葱）・豚肉のごま揚げ 小松菜納豆和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ポテトケーキ
10	火	ごはん	麦茶・ポークカレー ブロッコリーごま和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
11 25	水	ごはん	味噌汁（小松菜・えのき）・ほっけの味噌焼き 人参の鶏そぼろ煮・果物	牛乳 果物	牛乳 焼きそば
12 26	木	ごはん	味噌汁（豆腐・水菜）・ポークチャップ ほうれん草のサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳・市販菓子 ゆでとうもろこし
13 27	金	バターロール	南瓜ポタージュ・カレーのムニエル風 春雨サラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
14 28	土		五目うどん・ほうれん草中華和え 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)

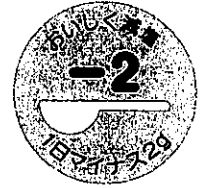
9月は、食生活改善普及運動の実施月間です。

第4次札幌市食育推進計画によると、20歳以上の1日当たりの食塩摂取量は8g以下を目標値としています。しかし、現状は9.5gと塩分のとりすぎ傾向がみられています。この機会に、普段の味付けを見直してみませんか？

### おいしく減塩1日マイナス2g

大人は今より2g摂取量を減らすことで、目標値を達成することができます。

塩分のとりすぎは、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。濃い味のものばかり食べていると、子どもも濃い味に慣れていくため、塩分のとり過ぎにつながります。健康を保つために、家族で減塩習慣を身に付けましょう。



### 1日の食塩摂取目標量

1～2歳	3g未満	3～5歳	3.5g未満
------	------	------	--------

### だしを活用しておいしく減塩

だしのうま味を効かせることで、いつもより少量の調味料でも美味しく食べることができます。

顆粒だしやだしパックなどは、食塩が含まれていることが多いため、昆布やかつお節などの天然だしがオススメです。ひと手間かかりますが、旨味がプラスされておいしくなります。保育園のみそ汁やスープは、煮干しや昆布、かつお節でだしをとっています。

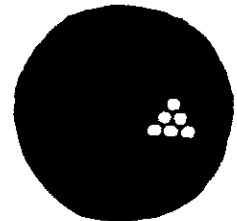
～ 電子レンジでかつおだし ～

- ① 耐熱容器にかつお節 15g と水 500ml を入れる。
- ② 容器にラップをせず、レンジ 600W で 5 分程度加熱する。
- ③ キッチンペーパーを敷いたザルでこす。



### ～お月見～ 9月17日は十五夜です

お月見のお供えといえば、月見だんごやススキを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。十五夜は別名「芋名月」と呼ばれ、秋の収穫物である芋類をお供えする風習からそう呼ばれるようになりました。里芋やさつまいも、さらに旬の野菜や果物をお供えするには、農作物の豊作を願い、収穫に感謝する意味が込められています。



## 南瓜ジャムサンド

<材料(幼児6人分)>

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をはさむ。  
※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！