

むつみだより

平成 30 年 7 月号 No227

母子生活支援施設

仙台むつみ荘



むつみファーム

先月植えていただいたプランターの花の種類も、無事に芽を出し、順調に成長しています。朝晩水をあげるのを楽しみにしている子どもたちも、「ひまわりがちょっと大きくなった!」「この芽は何の花だっけ?」と成長を心待ちにしている様子です。

畑の野菜も雨に負けず成長しています。今年は雑草対策として去年の教訓を生かし、黒いビニールカバー(マルチ)をかけました!これで今年は一安心、と少し気を抜いていたところ、ちょっと破れてしまったところからモサモサと生える雑草の生命力に脱帽…。対策を急ぐ職員でした(笑)

7月の予定

流しそうめん(日程未定)
子ども会サマーキャンプ
七夕子竹飾り出品

○実習生のお知らせ

東北福祉大学	2名
仙台保健福祉専門学校	2名
東北生活文化大学短期大学部	2名



日に日に気温が高くなり、むつみファームに植えた野菜の苗も随分大きくなりました。梅雨の雨と、合間の強い日差しでぐんぐん成長した苗は、今年もたくさんの野菜を実らせてくれると思います。収穫した野菜は、今年も事務室前にお裾分けコーナーを作る予定なので、みなさん楽しみにしててくださいね。

今月はいよいよ夏休みが始まりますね。子ども達が楽しみにしている反面、お母さん方もたまには休みたい!と感じる事も多いのでは…?熱中症や夏バテなどにならないよう、休める時にしっかりと休んでくださいね。

さて、むつみ荘では今年も夏休み期間中の恒例行事、流しそうめんや子ども会のキャンプを企画しています。暑い夏を楽しんで過ごせるよう、色々趣向を凝らしていますので、どうぞお楽しみに!!!



子ども会★

子ども達の間では裁縫がブーム!! バッグを作ったり、ぬいぐるみを作って、自分用にする子、ママにプレゼントする為に作る子と一生懸命考えて作っています。スパンコールやビーズも使い、飾りにも工夫しています☆★

初めは女の子が作っていたのですが、裁縫している姿を見た男の子も「僕もやる!」と交ざり始めました。天気の良い時にも数人が集会室のステージに裁縫道具を広げてやっているの、「園庭で鬼ごっこをしよう」と誘っても「これが出来てから行く。」と集中して取り組んでいます。最初の方は玉結び・玉止めが出来ずに職員にお願いしていた子もやり方を聞いて出来るようになっており、成長も見られました。これからも、どんな作品が出来るか楽しみです。



ひよこだより

6月は気温もそれほど高くなく、気持ちの良い日が続いたのでたくさん外遊びを楽しめました。帽子を被って、水の森の周遊コースや東公園に行きたくさん歩いたり、遊具で遊んで良い運動になりました。

6月6日の遠足は七北田公園に出掛けました。車に乗っていざ出発!!したのですが車の振動が気持ちよく、眠くなって一点を見つめる子どもや寝てしまう子どももいましたが七北田公園に着くと、ひと眠りしたおかげかキートス広場のムーミンをモチーフにしたかわいい遊具で元気いっぱい、全力で遊んでいました。キートス広場は小さい子ども用に作られた遊具がありいつもはブランコに乗れない小さな子も転落しないように作られたブランコに乗ることが出来ました。昼食はわいわいムードの中、お弁当を食べてきました。とってもおいしかったですね。



熱中症予防レシピ

熱中症予防に効果的なビタミンB1、ビタミンC、クエン酸が効果的に取れるレシピをご紹介します!これで今年はバッチリ?!

○豚肉と大根のこってり生姜煮

- 材料(3人分) -

- 豚肉 300g
- 大根 10cm 程度
- 玉ねぎ 2個
- 生姜(好みで調整)
- 塩麹 小さじ 6
- 合わせ調味料(酒大さじ 6、醤油大さじ 6、みりん大さじ 9)

- ①玉ねぎをくし型切り、大根を 5mm厚さのいちょう切りにカットし、生姜をすりおろす。豚肉を適当な大きさに切り、塩麹でもみこむ。
- ②鍋に油を適量入れ、豚肉の両面を軽く焼いて取り出す。
- ③玉ねぎ、大根、しょうがの順に鍋に投入し、合わせ調味料を加える。沸騰したら弱火にし、大根がやわらかくなるまで 10分程度煮込む。
- ④豚肉を加えて軽く混ぜ、1~2分弱火で蒸し煮して味を整える。

玉ねぎは抗菌・殺菌効果。豚肉は疲労回復効果のビタミンB1。塩麹は腸内の善玉菌をアップ!おいしく食べて夏を乗り切ろう!