

# むつみだより

令和5年12月号 No.290  
母子生活支援施設  
仙台むつみ荘



## これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

### ○ お勧め

#### リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

#### おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

#### やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

### ✕ 避けた方がいい物

#### 柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

#### 生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。

## 12月の予定

○クリスマス会

○わらべうた

○衛生点検

## 幼児遠足

秋の幼児遠足は“うみの杜水族館”に行ってきました。寒い日が続いていたのですが、当日は気持ちの良い快晴！20℃近くまで気温が上がり、お天気に恵まれた一日でした。

子ども達は行く前から「みんなでおさかな見に行くの♪」「バス乗るの？」と、とてもご機嫌。水族館に着くと、いろいろな種類の魚を見つけて興味津々。イワシの大群などたくさんの魚がいる大きな水槽の前では、次から次へと目の前を通り過ぎていく魚たちを、目を輝かせながらいつまでも見ていて、水槽から離れがたい様子でした。餌やりができるコーナーでは、大きな鯉やフナが群がっていて、子どもは近くで見る魚に大興奮、大人は魚の姿に引き気味で「すごーい！」と「気持ち悪い…」の聲が交互に聞こえてきました。イルカショーではアシカやイルカが芸をするたびに大笑いする子、近づいてみたものの怖くて離れたがる子、真剣に見つめる子…と皆さんのいろいろな顔が見ることができました。

## サツマイモ掘りをしました

11月の初めに小学生の皆でサツマイモ掘りをしました。夏のじゃがいも掘りでたくさん収穫することができたので、期待が膨らむ中、茎を一生懸命引っ張ると大きなサツマイモが何個も出てきました！中には800グラムもある、顔より長いものもあり、大喜び♪次から次へと出てくるサツマイモに「まだあるかもしれない！」と最後まで張り切って掘っていました。

掘り終えた後に、どんなメニューが食べたいか聞くと「さつまいもチップス！」「給食にたまに出るやつ！（大学芋）」など、色々と答えてくれました。一回目としてさつまいもドーナツを提供すると、「さつまいもの味がする！」と言いながら、おいしそうに食べていました。次は、子ども達とクッキングをする予定です。何を作ろうか・・・お楽しみに♪

