むつみだより

令和5年8月号 No.286 母子生活支援施設 仙台むつみ荘







いっぱい遊んでいます。新型コロナウイルスが第5類になり、初めての夏休みです。 これまで行動制限により中止となっていたイベントが次々と開催され、久しぶりに賑 やかな夏休みとなるのではないでしょうか。先月はむつみ荘夏の風物詩、"流しそう めん"が 4 年ぶりに行われました。流れてくるそうめんを苦戦しながら取って食べる

→ めての行事はとても賑やかな時間となりました。8 月もたくさんの行事を予定してい ます。一緒に楽しい時間を過ごしましょう!!

子ども達、「初めて流しそうめんをやりました!」と笑顔のお母さん、夏休みに入り初

暑い日が続いています。クーラーを使い室温を調整したり、水分補給や早目に休息 をとるなど、体調管理に気を付けて、厳しい暑さを乗り切りましょう。



〇子ども会施設交流会

〇子ども会キャンプ

○子ども会バーベキュー

8月14日~26日 よろしくお願いします。

○流しそうめん

実習生が入ります。 2名 8月28日~9月9日 2名

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体 内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がっ てしまいます。特に子どもは脱水症状を起こし やすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

クイズ 正しい水分補給はどっち?

●飲み方は?

- A 1回にたくさん飲む
- ® 1回分は少なめに、回数を 多く飲む

②飲むなら?

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

❸ いつ飲む?

- A のどが渇いたら飲む
- ® のどが渇く前から飲んでおく

。こよしましごこよるせま燈了こき値な人大, でのい >コきで浸っき駅の当のおきとそ。いし玉竹の路全: 5.2

小学生の BBQ 大会のお知らせを見て「いいなぁ ~ 」との声が多かったので、初の試み、お母さん方 のBBQ大会を開催しました。当日は暑かったので、 外会場と室内会場を作り、涼しい室内でゆっくり過 ごしていただけたと思います。子どもの BBQ には出 ない牛タンやホタテ・エビも並びましたが、1番人気 はキュウリの一本漬!!「すっごく美味しい」「3本目 です!」と頬張っていたお母さん。「うんうん」とうな ずきながら美味しさを表現してくれたお母さん。笑い 声が絶えず、とても賑やかなひと時となりましたね。

次回のお母さん対象企画は何をしましょうか?何 か希望があれば、職員へお知らせください。

今年も入所者の皆さんにデザ イン募集をし、お母さん方にも折り 紙で鶴折りを協力していただきまし た。子ども達は、お花紙を開いた り、手形を取ったり、くす玉へ花紙 をのり付けしたり等々、毎週一生懸 命取り組んでいました。

完成した子竹飾りは、一番町商 店街の TIC ビル前に飾られます。 お近くに行った方は是非ご覧くだ さいね。

いちご、きゅうり、トマト、ナス…と、たくさんの野菜が実り、子ども達と収穫や採れたての 野菜の味を楽しんだり、皆さんにおすそ分けをして自宅で楽しんで頂いています。今はピ ーマンが特によく実っていて、おすそ分けコーナーにもよく登場しています。ピーマンは美 肌効果があるビタミン C や、すぐみ解消に効果的なカリウムや免疫力を高めるβ-カロテン が豊富に含まれており、栄養満点な食材ですが、独特のにおいと苦みで苦手な子も多い のではないでしょうか。今回は、ピーマンが苦手な子も美味しく食べられる!!…かもしれな い、レシピを紹介するのでぜひ試してみてくださいね♪

【材料】ピーマン…5~6個、鶏がらスープの素…小さじ1/2、

ごま油…大さじ 1、シーチキン…1 缶

【作り方】

- ・ピーマンはヘタを落として半分に切る。わたと種を取り、横に千切りにする。
- ・耐熱容器にピーマンと取りがらスープの素、ごま油を入れて、全体が馴染むように混ぜた ら、電子レンジで加熱する。(500W2 分 30 秒)
- ・シーチキンを混ぜたら完成です!

美味しく頂けますように☆彡

