

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



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?

- 1 飲み方は?
A 1回にたくさん飲む
B 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
- 3 いつ飲む?
A のどが渴いたら飲む
B のどが渴く前から飲んでおく



© 2013 仙台むつみ荘 仙台むつみ荘 仙台むつみ荘 仙台むつみ荘
> 仙台むつみ荘 仙台むつみ荘 仙台むつみ荘 仙台むつみ荘

8月の予定

- 子ども会施設交流会
- 子ども会キャンプ
- 流しそうめん
- 子ども会バーベキュー

・実習生が入ります。
8月14日～26日 2名
8月28日～9月9日 2名
よろしくお願いします。

お母さん対象 BBQ 大会

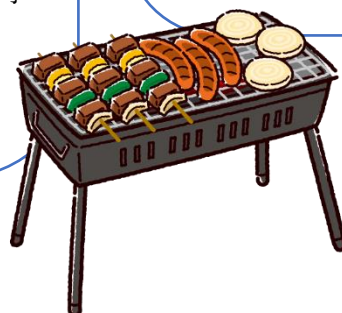
小学生の BBQ 大会のお知らせを見て「いいなあ～」との声が多かったのが、初の試み、お母さん方の BBQ 大会を開催しました。当日は暑かったので、外会場と室内会場を作り、涼しい室内でゆっくり過ごしていただけたと思います。子どもの BBQ には出ない牛タンやホタテ・エビも並びましたが、1番人気はキュウリの一本漬!! 「すごく美味しい」「3本目です!」と頬張っていたお母さん。「うんうん」とうなずきながら美味しさを表現してくれたお母さん。笑い声が絶えず、とても賑やかなひと時となりましたね。

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。

七夕子竹飾り

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。



むつみファーム

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、むく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どもも多いのではないのでしょうか。今回は、ピーマンが苦手な子ども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鶏がらスープの素、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

