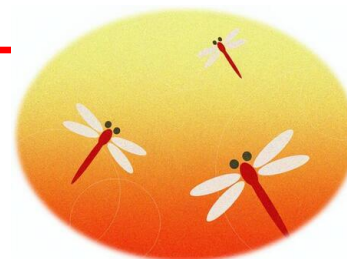


# むつみだより

令和5年11月号 No.289  
母子生活支援施設  
仙台むつみ荘



## 11月の予定

○幼児遠足

○防災設備点検

○健康診断

○後期個人面談

- ・実習生が入ります。  
11月20日～12月2日…1名  
11月27日～12月1日…1名  
よろしくお願いします

## 栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に  
**ネギみそ湯**

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには  
**ショウガ汁**

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える  
**野菜類**

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

**ビタミンC**

不足するとかぜをひきやすい  
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



**ビタミンA、カロテン**

粘膜を強くする  
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



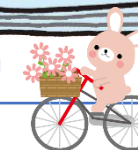
## 芋煮会

心地よい秋空の元、10月22日 仙台の秋の風物詩「芋煮会」を行いました。今年4年ぶりに小学生とそのお母さん方に手伝ってもらいながら、野菜ちぎりや野菜切り、おにぎり作りのクッキングを楽しみ、芋煮会ならではの雰囲気を楽しむことができました。おにぎりチームでは、4名の子どもたちで97個のおにぎりを握りました。炊き立ての熱々新米ご飯を器用にラップで包む姿は、お店の人のように手馴れており、お家でお母さんのお手伝いをしている姿が目に見え、嬉しかったです。野菜ちぎりチームは、白菜ちぎりが豪快で（笑）幼児さんも食べるから小さくしてほしいと伝えると、丁寧に小さくしてくれました。

園庭で焼いたさんま、小学生が握ってくれた新米ひとめぼれのおにぎり、ぶどうを部屋までお届けしましたがお味はいかがでしたでしょうか？今年さんまの油が少なく、焼くのに時間がかかりましたが、「さんまが美味しかったあ。」という、お母さん方の声を聞くことができたり、「おにぎりおかわりください！」と弾んだ声でおかわりをしに来てくれた姿もあり嬉しかったです。

来年はもっとみんなで一緒に「作って食べる楽しさ」を感じられるといいですね。

## 小学生秋休み企画



名取市サイクルスポーツセンターに行ってきました。直前まで降っていた雨も、子ども達の願いが通じ、サイクルスポーツセンターにつく頃にはいい天気！

まずは、サイクリングコースへ！思いっきりこいでスピード感を楽しんだり、2人乗り3人乗り自転車やおもしろ自転車など、いろんな自転車を楽しみました。遊具広場では、ふわふわドーム（トランポリン）に夢中になっている子、ボルダリングに挑戦している子、噴水でびしょぬれになりながら、満面の笑みの子…と、たくさん動き回って遊びました。

“かわまちテラス開上”に移動してのおやつタイムは、体を動かした後だからか、ジェラートやかき氷など冷たいものを選んでいました。おやつタイムの後には、近くの遊具でのかくれんぼなど、時間いっぱいまで体を動かして遊び、むつみ荘に着いた途端に疲れ切った表情の子ども達でした。