

# むつみだより

令和6年7月号 No.297  
母子生活支援施設  
仙台むつみ荘



暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまでやって来ている様ですね。むつみファームの野菜は、太陽の光をたくさん浴び、子どもたちによる水やりで毎日すくすくと成長しています。

今月はいよいよ子どもたちの夏休みが始まります・・・熱中症や夏バテに気を付けながら、暑さに負けない生活を親子で送れるといいですね。先月から取り組んだ七夕小竹飾り作りも、小学生を中心に、順調に制作が進み、今から完成が楽しみになってきました。みんなで季節を感じられる様に、今月も夏ならではの行事を企画中です！お楽しみに～！



## 親子日帰り旅行



親子日帰り旅行で「チャチャワールドいしこし」へ行ってきました！今年は人数が多かったため、大型バスとマイクロバス2台になるかと思われましたが、なんとか大型バス1台に乗り切ることができ一安心……。数日前からコロコロ天気予報が変わり、何度も何度も天気予報を確認したり、かわいいてる坊主を作るも当日は無念の一日雨。アスレチックやゴーカートが使用中止だったのは残念でしたが、涼しくて過ごしやすい気温だったのは怪我の功名でした。

到着するなり、早速フワフワランドやリトルオクトパス等のアトラクションで遊び始めたり、飛んで跳ねて身体をいっぱい動かしていた子どもたち。チューチュートレインに乗って進んで行くと、現れたのは巨大昆虫達！軽トラックくらいの大きさのカマキリや、クワガタ、カブト虫に目を奪われている姿も見られ、その表情が印象的でした。

雨の中での行事になりましたが、天気の良い時に来たらもっと楽しいだろうなと思える場所でした♪

☆☆☆☆☆☆☆☆  
**七夕** 織り姫と彦星が  
年に一度会える  
七夕の日。七夕飾りを作り  
ながらその由来を知っていく  
と、七夕への興味も深まってい  
きそうです。  
夏の星座を眺めながら、  
願い事を考えてみるの  
もいいですね。



○母親企画… 母対象

○流しそうめん… 全員対象

・実習生が入ります。  
8日(月)～ 20日(金) 1名  
22日(月)～8月3日(金) 1名



よろしくお願いします



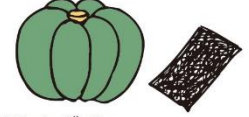
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



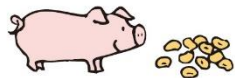
エダマメや  
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、  
ニンジンなど

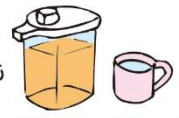
疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑  
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水

甘みのないも  
のがお勧め



## たなぼた子竹飾り



今年も子竹飾りのデザインを各家庭に募集し、様々なアイデアを出してもらいました。製作は小学生中心で行い、丸い竹籠に新聞紙や画用紙を貼りくす玉の土台を作ります。楽しみながらワイワイ作業する子が沢山いる中で、職人のような手さばきを見せてくれる子もいてとても頼もしいです。花づくり、折り紙、輪飾り作りと作業を重ねながら完成を目指します。お楽しみにしてください。出来上がった小竹飾りは、仙台七夕に出展します。