

# むつみだより

令和6年5月号 No.295  
母子生活支援施設  
仙台むつみ荘



元気な1日は

## 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



## 5月の行事予定

- ◆端午の節句（子ども会）
- ◆母の日企画（子ども会）
- ◆健康診断（全員対象）
- ◆幼児遠足（幼児世帯）
- ◆運動会振休企画（小学生）

## 子ども会



むつみ荘では新1年生として小学校に2名、中学校に1名が入学しました。新しい環境で何をするにもドキドキな1ヶ月だったと思います。新1年生は、学校で頑張り帰宅すると、安心した表情で、集会室や園庭で体を動かし、気分を発散している姿がちらほら見られていました。小学生は春休み中にお花見ハイキングへ行きました。満開の桜を見てから公園へ行き、レジャーシートを敷いておやつタイム♪天気も良く心地よい風に吹かれながら、友達とのんびりお喋りをしていました。その後は、公園のアスレチックで遊んだり、バドミントンや鬼ごっこを満喫！新1年生は上級生から優しく遊び方を教えてもらいながら、楽しく元気にいっぱい遊び、進級した子どもたちのお兄さん・お姉さんになった姿を見ることのできた一日となりました。



## むつみファーム

今年も、むつみファーム始動の季節になりました。子供達と一緒にどんな野菜を育てたいか考え、きゅうり、トマト、ジャガイモ、さつまいも、とうもろこし、ピーマン、ナス、枝豆、いちご、すいかを育てる事に決定！畑に欠かせない水路作りにも挑戦すると、スコップを上手に使いながら、夢中になって掘っていました。プランターへの苗花の植え付けを手伝ったり、進んでお花に水やりをするなど、身近な自然に興味を持って取り組む姿に心が温まります。季節を感じながら、栽培体験を通し、育てる楽しさ、収穫の喜び、食べ物の大切さを味わえる事を願い、クッキングや野菜スタンプ、芋づるリース作りなどに取り組んでいきます。5月連休開けに苗植え活動を予定しています♪