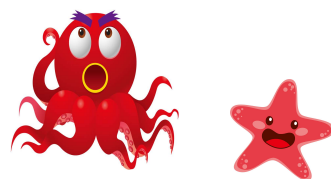




給食ひろば

子どもの食事と食塩量



2015年に日本人の「食事摂取基準」が見直され、1日の塩分摂取目標量が変わりました。

1～2歳は、4g⇒3g 3～5歳は5g⇒4g と減っています。

世界中で推奨されている和食ですが、塩分においては世界レベルよりは相当高いのが難点なのです。年を取ると血管が弱くなり血圧が上がるのは、子どものころから頃から蓄積された塩分が影響を受けるといわれています。さらに子どもの頃の習慣が大人になっても続く人がとても多いのです。

10年後20年後を見越して子どものうちから減塩習慣に努めたいものです。

楽しい食育

海の食材に触れてみよう



海の仲間の勉強中

見て見て～
大きいタコだよ



イカっておいしそうだけど
ちょっと怖いな



茹でたイカって、めがねみたい



本日の食育は、栄養士から「海のおいしい食材」についてのお話でした。昆布やワカメやイカに触ってみたり初めて見る大きなタコにびっくりしながらも、真剣に聞いていました。その後みんなでおいしく食べました。

春 菊



「春に花が咲く」という意味の春菊は黄色の鮮やかな花を咲かせます。香りが強いのでアクも強いと思われるがちですが、えぐみの原因となるシュウ酸は、ほうれん草と比べて少ないので、サラダ等でも食べられます。冬の一品の彩に加えてみましょう。

お誕生会

今月のリクエストは「はらぺこあおむし」ケーキでした

当院では、お誕生者からのリクエストに応じてケーキを作成しています。喜ぶ子どもの笑顔が楽しみです



日本赤十字社 日赤岩手乳児院
Japanese Red Cross Society

〒020-0831

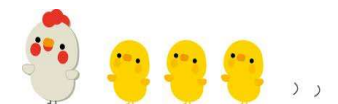
盛岡市三本柳 6-1-10

TEL019-614-0821

平成 30 年 冬号

ピヨピヨだより

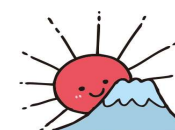
No.69



ふわふわと舞い落ちる雪を見ては、不思議そうにしたり、大はしゃぎしたりする子どもたち。院庭に積もった雪にキャーキャーと声を出しながら冷たい感触を楽しんでいます。

暦の上では春の始まりですが、冬の寒さは今がピーク。感染症には十分に気をつけながら冬の遊びを思いきり楽しみたいと思います。

新しい年は、どんな発見や感動に出会えるのでしょうか。子どもたちと一緒に見つめ、共に感じ、考え、思いを分かち合いながら、心豊かな毎日を過ごしていきたいと思っています。



初詣に行ってきました！



乳児院を代表して、キリンぐみの子どもたちが大国神社にお参りました。

今年もみんな元気で楽しい一年になりますように！



新年の記念写真です！



今年は、手形足形がワンちゃんに变身





各クラスの子どもたち

ひよこ・りすぐみ



ひよこぐみは、昨年暮れに生まれたばかりの女の子が入所になり、赤ちゃんが5名となりました。毎日、ミルクちょうだいと元気な泣き声が響きわたっています。ミルクのあとは、ニコニコ笑顔になり、ぐっすり眠っています。

りすぐみのマイブーム!! キッチンセットでままごとを楽しんでいます。お料理しては、私たちの口にスプーンで「あ〜ん!!」小さなお母さんたちは大はりきりですよ〜。



うさぎぐみ



節分を控えて、オニのお面を作り、オニをやっつけるためにボールを投げて、毎日練習して準備万端の子どもたちでしたが…。いざ節分本番! オニはやっぱり怖かった!! それでも頑張って「鬼は〜外!」「福は〜内!」と豆まきをしましたよ。そのあとは、率先してお手伝いをしたり、友達に優しくなったり…とってもおりこうさんになっているうさぎ組でした。

キリンぐみ

現在、男児4名のわんぱくキリン組。

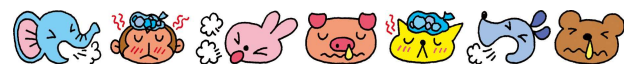
さすが男子! 全員が戦隊ヒーローに夢中なのです。カッコいい正義の味方で頼もしい限りです。

生活面では、トイレトレーニングが順調で日中は布パンツで過ごしています。一番小さい1歳の弟分もお兄さんたちの真似をしてオシッコ成功!

箸やハサミの使い方も上手になり、どんどん成長しているMen's 4♥です。



新しく仲間入りをしました



兼平 沙知子 調理師

12月からお世話になっています。
食を通して子どもたちの成長の手助けができるように頑張ります。よろしくお願いします。



鬼は〜外! 福は〜内!



去る2月3日節分の日、豆まきをしました。

赤鬼たちが来ると「こわい! こわい!」と言いながらも「鬼は外!」と豆をまいて頑張ってオニを追い払いました。自分の中の弱虫鬼、泣き虫鬼をやっつけて、元気いっぱい大きくなあれ!!



私たち鬼シスターズ★
1号!

お部屋でも鬼のゲーム
楽しんでまーす!



私たち鬼シスターズ★
2号!



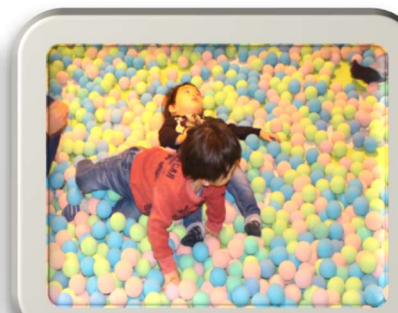
ボク…鬼怖いんだけど



一口メモ

空気の乾燥で肌が荒れたり、寒さで血行が悪くなったりして、保湿やマッサージなどのこまめなケアが必要な季節です。乳児院でも肌トラブルに気づいたら保湿剤などで早めのケアを心がけています。また、寒さの冷えは便秘を引き起こす事もあります。水分をしっかり摂り、しっかり寝て、しっかり食べて、しっかり体を動かし、生活リズムを整えましょう。子どもも大人も早めの発見とケアが大切。慌てずに対処できるようにしておきましょう。

ラウンドワン行ってきました!



行事予定

2月 節分(豆まき)
外出体験
(ラウンドワン)

3月 ひな祭り会

※誕生会、避難訓練は
毎月実施しています。



本当に楽しい一日でした♥