

オディリア通信

あいあい

夏号(No.82)

R3年8月10日

社会福祉法人 聖オディリアホーム乳児院
〒165-0031 東京都中野区上鷲宮 5-28-28
TEL (03)5971-8071 FAX (03)5971-8073
Eメール odilia@guitar.ocn.ne.jp
ホームページ <http://odilia.jp>

基本理念 「愛をもって、愛を育てる」

いつのまにかセミの鳴き声が聞こえ始め、トマフリの花が咲き本格的な夏の到来です。子どもたちは、この暑さの中でも元気いっぱい。熱中症予防の為、時間帯を選びながら、また、短時間ですが、月齢や体調に合わせて水遊びや院庭遊びを楽しんでいます。

一年前は、すり這いをしていた1歳8か月の児。今では散歩でしゃがみ込む回数も減り、しっかりとした足取りで歩きます。水遊びも大好きで、たらいやビニールプールの準備をしていると、楽しみで待ちきれない様子。準備ができると、11か月の児と一緒に水鉄砲やペットボトルを使って楽しみます。保育者が声をかけると、にっこり笑った後、両手で水しぶきを立てて遊んでいます。

昨年続き、今年の夏も新型コロナウイルスの感染予防の為、遠足や買物物の中止、毎日の院内の徹底した清掃や消毒、制限の多い生活です。そんな中でも、子どもたちは元気にたくましく成長しています。子どもたちの日々の成長を感じながら、丁寧な養育に一層努めていきたいと思っています。

(施設長 鎌倉 道子)



年長児保育

今年も2チームに分かれて、毎年恒例のじゃが芋掘りに行ってきました。

行く前に図鑑を見て、じゃが芋掘りをイメージしながらいざ畑へ。図鑑で見たと同じような光景が広がる畑へ着くと、みんな広い畑を見渡していました。

早速保育者が葉っぱの根元を持って引き抜いて見せると…根元にじゃが芋がたくさんついてきました。それを見た子どもたちは「おいも〜。」と言いながら目を輝かせていました。「うんうんうん、うんうんうん、うんうんうんうん。」と引く張ってうんうん。みんな望を持って口々に「うんうんうん、うんうんうん。」と引く引き抜き、夢中でじゃが芋を採って袋に入れていきます。「土の中にも隠れているよ。」と知らせると、土から顔を出しているじゃが芋を手で掘り当てていきます。

みんなで袋いっぱいはいのじゃが芋を持ち帰り、自分たちで洗って干しました。後日、おやつの際がバターやお豆腐のカレーライスにしてみらって食べました。

(保育士 藤川)



調理室から

【夏野菜をたべよう】



旬の野菜は、「香のや味が濃くておいしい」「栄養価が高い」「新鮮かつ定価が安価で食事に取り入れやすい」など、良いところがたくさんあります。また、その時期の体が必要とする成分や、効果を持っているものがたくさんあります。



トマトの酸味はさっぱりとした口当たりで食べやすく、食欲を増進する効果のほか、抗酸化作用で紫外線から皮膚を守ります。

きゅうりは身体を冷やす働きがあるとされています。利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、熱くほてった身体を冷まします。

オクラのネバネバは水溶性食物繊維で、胃腸を整えてくれます。暑い時期に冷たいものを食べて胃腸の不調が出る前に、食事に取り入れておきたい食材です。

夏のデザート定番のすいかは、疲労回復や利尿作用がある成分を多く含んでいます。夏の暑さで疲れ切った身体にしみわたり、水分補給もできるため夏バテに効

果があります。

このほかにもナスや南瓜、ピーマンなども代表的な夏野菜です。これらの夏野菜は、良質なたんぱく質と一緒に摂取することで夏バテ防止になります。

夏バテに効果のある栄養素として、ビタミンB1・B2があります。主に炭水化物をエネルギーに代える働きをしてくれます。ビタミンB1が不足すると体に疲労物質が蓄積します。ビタミンB1には『豚肉』『大豆製品(納豆・豆腐など)』『卵』が含まれており、料理に取り入れやすい食材でもあるのでおすすめです。



オディリアでは、豚肉とキャベツとピーマンを炒めて甘辛味噌で味付けした『ホイコーロー』や、ゆでたオクラを切って納豆としらすで和えた『オクラとしらすの納豆あえ』、主菜が豚肉や卵料理の日の副菜にはトマトや胡瓜を使ったサラダや和え物など、いろいろな食材の組み合わせを取り入れています。

暑いからと言って冷たいものばかりでなく、夏野菜を使ったおかずをしっかりと食べ、夏を元気に過ごしましょう。



(栄養士 斉藤)

調理保育

七月に入り暑い日が続いていたので、おやつ時間にひんやりおいしいフルーツポンチを作りました。子どもたちもエプロンと三角巾をしつかりと身に着けて、調理保育に挑みます。

まずは材料を食べやすい大きさに切っていきます。バターナイフを使ってバナナを上手に切り、メロンはスプーンを使って丸く掬っていきます。慣れない作業に緊張していた子どもたちも、フルーツを食べたい気持ちを抑えながら保育者と一緒に頑張っていました。

フルーツを切り終わった後は、缶詰のフルーツやゼリーと一緒にポウルに入れて…フルーツポンチの完成！自分たちで作ったフルーツポンチはとても美味しかったです。たぐささんおかわりをしていました。

(保育士 梅村)



七夕

七月七日は七夕の日。何日も前から笹飾りを作ったり、短冊に願い事を書いたりして楽しみにしていた子どもたち。笹飾りを見る度に「ささのはさーらーら」と七夕の歌を口ずさむ見えました。

七夕当日は甚平に着替え、それぞれの部屋でヨーヨー掬いをして七夕祭りの雰囲気味わいます。低月齢児は好きなヨーヨーを選んで手に取っていました。高月齢児は何度も挑戦して、ヨーヨーを網で掬うことができました！ヨーヨーを手にとった子どもたちは、振ったり弾ませたりして夢中になって遊んでいました。

昼食は豪華なバイキングです！「きらきら」と料理の中の星形の人参やポテトに気づく児もいました。好きな料理をたくさん食べ、楽しい七夕になりました。

(保育士 島田)



水遊び

六月中旬に梅雨入りしてから長く梅雨が続き今年ですが、雨の合間に晴れたこの日は待ちに待ったプール開きです！水着に着替えて準備万端。部屋にある鏡で自分の姿を確認し、「かわいい」と満足げな表情を見せていました。

プールに移動すると、低月齢児はばしゃばしゃと水面を叩いて大はしゃぎ。高月齢児は久しぶりのプールに少し緊張気味。最初は離れた場所でカップに水を入れて遊んでいましたが、徐々に慣れてきたよう最終的にはプールに入り、顔に水がかかってもへっちゃらな様子で楽しんでいました！

部屋に戻ると、留守番していた職員に「たのしかった」と大きき口を開けて笑いながら話しており、また一つ、楽しい夏の思い出が増えた子どもたちでした。

(保育士 島田)



ナースの一言アドバイス

『鼻血の対処法』

鼻血をよく出す子どもがいます。繰り返し鼻血を出したりする子どももかして病気になる。何とも言えない不安にかられることがあるかと思いますが、正しい対処法のお話をします。

鼻血はいつまで止まるのか

○鼻の粘膜や血管が傷ついたことで鼻血が出ます。多くの場合は、病気ではなく鼻をこすったり鼻の中に指を入れたりする物理的的刺激によるものです。

○出血部位は鼻の入り口から約1cm入ったところで、血管が網の目状になり表面に突き出ているキーゼルバツハと呼ばれる場所です。

○10分以内に止血したところがかさぶたになり、鼻が詰まったりムズムズしたりするので、子どもは指を入れたりこすったりして出血を繰り返します。しかし一般的には1週間くらいで収まっています。

鼻血の正しい止血法

まず、小鼻を中心に鼻全体を親指と人差し指で5〜10分程度しっかり押さえます。

寝かさず座らせて顔が軽くうつむく姿勢にします。

鼻から出てくる血液はティッシュペーパーやタオルでぬぐい、口の中に垂れてきたものは飲み込まないで外に出すようにします。

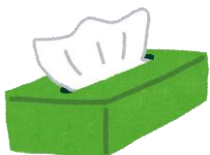
周りの大人が慌てずに優しく対応することも大切です。それでもポタポタと鼻血が止まらない、ふらふらする、顔色が悪い、出血の勢いが強い、顔面の外傷を伴った鼻血などの場合は、耳鼻咽喉科か救急病院を受診しましょう。

鼻の正しいかみ方

- ① 片方ずつかむ
- ② 鼻をかむ前に息を止らせる
- ③ ゆっくり小刻みに空気を押し出すように鼻をかむ

鼻をかめる様になったらこの3点を守り、強く力任せに左右の鼻を一緒にかむのは避けましょう。

(看護師 大庭)



今後の行事

10月 ハロウィン

12月 クリスマス

お知らせ

聖オテリリアホーム乳児院のホームページがあります。合わせてご覧下さい。

<http://odilia.jp>



☆編集 後記☆

今年も梅雨に入り、外遊びが出来ない日々が続いていましたが、雨の日でも子どもたちは元気いっぱい！雨の日には雨具を着て外に出たり、室内で体をたくさん動かしたりして過ごしました。これからはいよいよ夏本番。夏ならではの遊びを楽しみながら、暑い夏も乗り越えていきたいです！

(保育士 梅村)