



目次

- ☆キャストのほのぼの日記
ヘルスサポーター いしはら
- ☆クリニックからのお知らせ
 - ・もぐもぐ広場（離乳食教室）
 - ・栄養相談
 - ・特別休診のお知らせ
- ☆診療カレンダー
- ☆吐いた時のケア
- ☆離乳食の素！！になる
天然だして作る“野菜スープ”
- ☆おりがみ先生のわくわくコラム
その44



★キャストのほのぼの日記★ 『畑で野菜収穫のお手伝い』

ヘルスサポーター
いしはら



先日、実家へ行き母が育てている野菜の収穫を手伝ってきました。野菜の種類は大根や白菜、人参、ほうれん草、キャベツなどの冬野菜。どんなに大きく育てているだろうとわくわくして畑に向かいました。

それでも、母の作った野菜の味は変わらず新鮮で美味しいです！大根はおでんや酢の物にしました。私の一押しは、手羽元と大根の甘酢煮です。白菜は鍋に入れたり、漬物にしたりといろいろな料理で楽しみました。



しかし、例年大根は大きくてなかなか抜けないのですが、今年はひと回り小さく、取ってもいいのかためらってしまいました。思わず母に「この大根取っていいの？」と聞いてしまうぐらいの小ささでした。白菜もいつもはずっしりと重くて運ぶのが大変でしたが、今回は葉の巻がスカスカで小さくて軽かったです。

こんなに美味しい野菜を今でも作ってくれる母には感謝をしています。それと同時に農家さんへの感謝の気持ちも忘れません。私たちができることは、いただいた野菜を残さずに美味しく食べることでいいですね。

激しい気候変動であまり育たなかったのかもしれませんが、その影響でしょうか、一時期、スーパーでびっくりするような値段になっていましたよね。

春になり暖かくなると、母の畑では新たな野菜作りが始まります。まだまだお手伝いベースですが、一緒に育てていこうと思います。



【野菜畑】



【収穫した野菜】



【手羽先と大根の甘酢煮】

クリニックからのお知らせ



もぐもぐ広場（離乳食教室）

3月26日（水）
4月16日（水）
5月21日（水）

栄養相談

3月14日（金）、28日（金）
4月11日（金）、25日（金）
5月9日（金）、23日（金）

管理栄養士伊藤孝子先生が離乳食のお悩みなどを解決して下さいます。予約が必要ですのでキャストまでお声をかけ下さい。



フリーWi-Fiが使えます。
キャッシュレス決済もご利用ください。

特別休診

5月10日（土）

日本保育保健学会参加の為、休診とさせていただきます。連休が続き、患者様にはご迷惑をおかけいたします。**定期薬など早めのご確認をお願いいたします。**

診療カレンダー



March 3 令和7年 2025

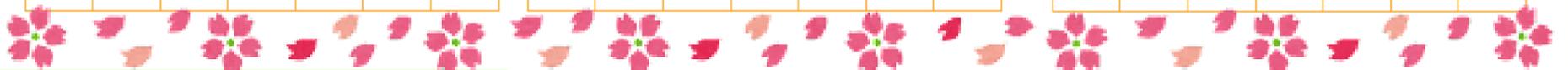
日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1 午後休診
2	3	4	5 休診	6	7	8 午後休診
9	10	11	12 休診	13	14 栄養相談 (予約制)	15 午後休診
16	17	18	19 休診	20 母の日	21	22 午後休診
23	24	25	26 休診	27	28 栄養相談 (予約制)	29 午後休診
30	31	1	2	3	4	5

April 4 令和7年 2025

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2 休診	3	4	5 午後休診
6	7	8	9 休診	10	11 栄養相談 (予約制)	12 午後休診
13	14	15	16 休診	17	18	19 午後休診
20	21	22	23 休診	24	25 栄養相談 (予約制)	26 午後休診
27	28	29 昭和の日	30 休診	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

May 5 令和7年 2025

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3 母の日
4 あじの日	5 こどもの日	6 勤労感謝の日	7	8 休診	9 栄養相談 (予約制)	10 休診
11	12	13	14	15	16	17 午後休診
18	19	20	21 休診	22	23 栄養相談 (予約制)	24 午後休診
25	26	27	28 休診	29	30	31 午後休診
1	2	3	4	5	6	7



吐いた時のケアポイント

●嘔吐のひどい時期

①吐き気が強い時は何も飲ませない！！

②吐き気がおさまったら**水分+塩分+糖分**を少しずつ飲ませてみる。食事は休みます。嘔吐時は脱水になることが問題です。しかし、一度にたくさん飲ませるとまた嘔吐を引き起こしてしまいます。

☆初めはスプーン1杯程度（10ml）を10～20分毎に与え、吐かないことを確認しながら、徐々に1回の量を20→30→50mlと増やしていきます。

☆おっぱい・ミルクの場合は、哺乳を中止せず、授乳は1回5分くらいまでとし、少量ずつ頻回に与えましょう。**少量頻回作戦**が大切です。

③食事は後回し！頭で欲しがっていても、胃腸に合わせてゆっくり進めましょう。



《飲ませて良いもの（塩分・糖分が必要！）》

- ◎経口補水液、乳幼児用イオン飲料（OS-1、アクアライト、ビーンスターク、ポカリスエットなど）
- リンゴジュース
- ✕お茶、湯冷まし、水のみ → 塩分・糖分不足になる



《避けたいもの》

- ✕かんきつ系ジュース類、ヨーグルト、牛乳

●こんなとき早めに診察を！

- ・吐き続けるとき
- ・元気がなく、顔色が悪いとき
- ・唇が乾いて、おしっこが少ないとき



【オーエスワン】 【アクアライト】

離乳食の素！！になる天然だしで作る“野菜スープ”

離乳食を作る時にとっても便利な野菜スープ♪ 野菜は潰しておかずの1品になります。使い方はいろいろ(^-^)



玉ねぎ・人参・ジャガイモ
キャベツ・昆布・いりこ
家にある野菜でOK！



野菜をカットします



水にカット野菜・いりこ
昆布を入れ30分煮ます



出来上がり
タッパーに入れ冷蔵
保存しておくとも便利



①スープだけで



②野菜にスープも
入れて



①②を半々で

冷凍してもOK

(1週間～10日で使い切ることをおすすめします。)

野菜スープを利用して大人の食事を作ってみよう！



野菜スープにお肉や調味料を使ってアレンジ♪



ミネストローネ
野菜スープ+ウイナー
やベーコン+ケチャップ
塩胡椒で味を調える。



和風シチュー
野菜スープ+鶏肉+牛乳+塩
胡椒で味を調える。
片栗粉でとろみをつける。



和風ポトフ
野菜スープ+ウイナーや
ベーコン、塩胡椒で味を
調える。

おりがみ先生のわくわくコラム その44



こんにちは！楽しく折り紙折っていますか？

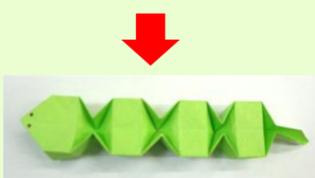
今回は久しぶりに「折り方のコツ」をお伝えします。

中割り折りや、たたみながら折るといったときに、いきなり折り始めると難しいことがあります。

例えば、右図の「へび」の折り紙をご覧ください。体のくびれを折るときに「たたみながら折る」という工程があります。写真の赤線を谷折りにして折るのですが、そのまま折り始めると紙の厚さもあって大変折りにくいです。そういったときは、「あらかじめ折り線を折っておく」とスムーズに折ることができ、キレイに仕上がりますよ。



【赤線をあらかじめ
谷折りして折っておく】



【へび】
くびれの部分をばねにして
飛び出すことができます

また、折り図を見ながら折るとき、あらかじめ折り線を折っておくことが示されている事が多いです。しかし、動画では省かれている場合があります。このような時は、少し先まで観ておいてどこに折り線をつけると良いかを知っておくと、キレイに折ることにつながります。

では楽しく折り紙折ってくださいね。



【季節の折り紙リース】

今回は、椿のリースを作ってみました。葉に8枚、花に8枚、がくに8枚の24枚の折り紙でできています。色の違いがはっきりわかるので、見ていて楽しいです。

受付カウンターにもいろんな折り紙を飾っていますので、ご覧ください。

中割り折りは、
折り鶴の頭の部分の
ような折り方だよ。

