



# 南区ひばる子どもプラザ

〒811-1355  
 福岡市南区松原2丁目41-9  
 Tel/FAX 092-555-6565



ちいさな木

日増しに暖かくなり、春の訪れを感じられる時季になりましたね。  
 色とりどりの花が咲き乱れ、春はもうすぐそこまで近づいています。  
 しかし暖かくなってきたとは言え、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、手洗い  
 うがい・バランスのよい食事の摂取などの健康管理に努めましょう。



【2014年 3月】 (開館時間:午前10時~午後4時)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	休館日				ベビーマッサージ & ママ用ヨガ 10:30~11:30	
9	10	11	12	13	14	15
休館日	休館日	ワークショップ 10:30~11:30				
16	17	18	19	20	21	22
	休館日	おしゃべりタイム 10:00~12:00			春分の日	
23	24	25	26	27	28	29
	休館日				ベビーマッサージ & ママ用ヨガ 10:30~11:30	
30	31					
	休館日					

7日(金)・28日(金) ベビーマッサージ&ママ用ヨガ ~赤ちゃんとママの時間~ 講師:松尾 賢子さん  
 11日(火) 「ワークショップ」 積木っておもしろい~年齢に合わせた積木遊び 1人で、みんなで製作~講師:平野美由紀さん  
 18日(火) おしゃべりタイム ~子育て相談~ 講師:土岐 圭子さん

## 4月のミニ講座

11日(金) 「ベビーマッサージ&ママ用ヨガ」  
 25日(金) ママ用ヨガ  
 10:30~11:30 講師:松尾賢子さん  
 (定員:8名) 持ち物:ミルク、お茶、バスタオル

15日(火) 「おしゃべりタイム」  
 10:00~12:00 講師:土岐圭子さん



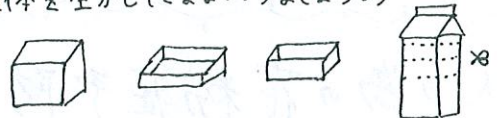
4月から休館日が  
変わります。

3/31まで  
毎週月曜日  
第2日曜日  
年末年始

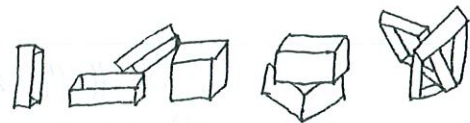
4/1から  
毎週日曜日  
第1土曜日  
年末年始

## 牛乳パックで遊ぼう!!

- 牛乳パックを色々な大きさに切ります。  
(立体を生かしたまま切りましょう。)



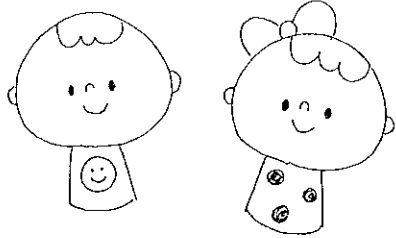
- 積んだり、つぶしたり、並べたり、様々な  
方法で遊んでみましょ。



- 牛乳パックに色をぬったり、シールを  
貼ったり、カラフルにしても楽しいですよ!!

- ★牛乳パックの一番上の部分には、  
画用紙などで顔を作って  
貼るとおひなさまに大変身!!



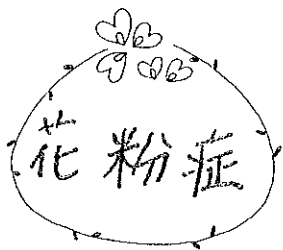
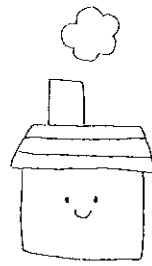


おいしく食べて体に交かく!

# クスリごはん

(子供編)

リベラル社



体内に侵入した花粉に反応して起るアレルギーが花粉症です。子どもも大人同様にくしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状があらわれます。

改善には付着した花粉を洗い流すこと、花粉に接しないことに加え、粘膜を強化し、免疫力を高めることが予防や症状緩和にもつなげられます。予防に効果的の食材はヨーグルト・鮭・バナナです。

**バナナ** ... ナイアシン  
という成分が膚や粘膜の健康維持を助けます。粘膜を痛めるくしゃみや鼻水などの花粉症の症状に有効。バナナはヨーグルトとの相性がいいので、混ぜて一緒に食べるとより効果的です。

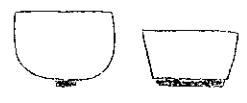
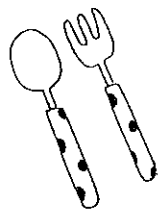
## バナナのレシピ **バナナミルク** (5ヶ月)

(材料)

- バナナ ... 2cm
- ミルク ... (乳児用粉ミルクを表示通り作ったもの) 小さじ4

(作り方)

- ① バナナはすり鉢ですりつぶします。
- ② ①にミルクを加えてのぼします。



## 大人の為の花粉症予防レシピ 牛肉のさばりツツ炒め (ツツに含まれるポリフェノールには、くしゃみ・鼻水の原因となるヒスタミンを抑制する作用<sup>あり</sup>が<sup>多</sup>い)

(材料)

- 牛肉(薄切り) ... 150g
- シソ ... 10枚
- しょうゆ・オリーブ ... 各大きじ1
- 油 ... 大きじ1

(作り方)

- ① 牛肉を食べやすい大きさに切り、茎を除いたツツを千切りにします。
- ② フライパンに油をひいて中火にかけ、牛肉を炒め切る。
- ③ 牛肉の色が変わったらシソを加え、しょうゆ・オリーブで味を調えて完成です。

