



南区ひばる子どもプラザ

〒871-1355

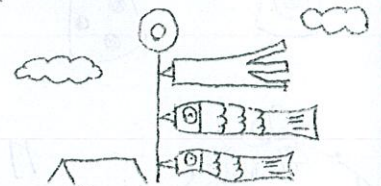
福岡市南区松原2丁目41-9

TEL/FAX 092-555-6565

(2014年 第50号)



ちいさな木



大空に鯉のぼりが悠悠と舞う季節となりました。

プラザのお庭では黄色やピンクといった色とりどりの草花たちが皆さんの訪れを楽しみにしているようです。

どんなお花が咲いているのかお子さんと一緒に是非ご覧ください。

【2014年 5月】 (開館時間：午前10時～午後4時)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						憲法記念日 休館日
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日 休館日	こどもの日				ベビーマッサージ&ママ用ヨガ 10:30~11:30	
11	12	13	14	15	16	17
母の日 休館日						
18	19	20	21	22	23	24
休館日		おしゃべりタイム 10:15~12:00			ベビーマッサージ&ママ用ヨガ 10:30~11:30	
25	26	27	28	29	30	31
休館日						
9日(金)/23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						
20日(火) おしゃべりタイム～子育て相談～ 講師:土岐 圭子さん						

6 かつミニ講座の

おしらせ

13日(金) ベビーマッサージ&スキンケア講座
10:30~11:30 赤ちゃんの皮膚トラブルについて

27日(金) ベビーマッサージ&ママ用ヨガ
講師:松尾 賢子さん
持ち物:バスタオル・ミルク又はお茶
定員:8組

17日(火) おしゃべりタイム(子育て相談)
10:15~12:00 講師:土岐 圭子さん

作ってあげよう!!

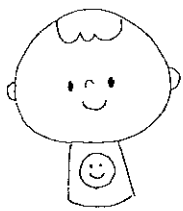
小麦粉ねんど

分量は小麦粉100gに対し水50cc、サラダオイルと塩は大さじ1/2ずつ。

- ①ボウルに小麦粉を入れさらさらいい気持ちと子どもの両手で小麦粉を触って感触を味わう。
- ②サラダオイルと塩も入れ両方の手でよく混ぜる。
- ③水を入れる。固る様子を見ながら少しずつ水を入れていく。バトバトに手につくにつれてそのままこねていると次第に粉が指から落ちてくる。手触りの変化も楽しめる。



*小麦粉100gあたり2〜3gの食紅と水・油で色が変わる。

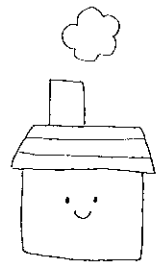


おいしく食べて体に交かく!

クスリゴはん

(子供編)

リベラル社



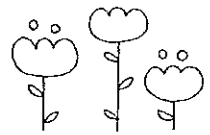
体力

力を発揮するためにエネルギー源を摂取

体の基礎がつけられる成長期には、体力や運動能力を高めるために、エネルギー源となる栄養をきちんと摂ることが大切です。

特に、持たかをつける糖質、脂質、鉄分、骨格をつくるカルシウム、筋肉をつくるタンパク質をバランスよく摂取できるといいですね。

体力を高める食材として、他 ほうれん草・米 があります。

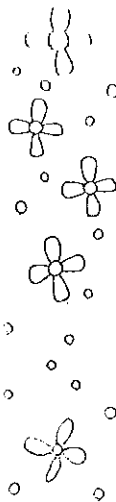


干しエビ

干しエビのレシピ

干しエビのふりかけ (1歳から)

・体力や運動能力を伸ばす
・栄養が豊富です。殻ごと
食べられて、カルシウムたっぷり。
・タンパク質や鉄分もたくさん
含んでいます。いいだしが
出るのを料理に加えるといい
ですね。



(材料)

- 干しエビ(桜エビ) 20g
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 炒りごま (お好みで) 適量

(作り方)

- ① フライパンにごま油を熱し、干しエビを入れて炒めます。
- ② 香ばしい匂いがしてきたら、しょうゆを加えて炒め、最後に炒りごまを加えて出来上がり。

おやつについて...

子どもは一度の食事ですごくたくさん食べられるので、

おやつは大切なエネルギー源です。おやつ=甘いお菓子のイメージがありますが、栄養補給と考えれば第4の食事でもあります。

おやつのカロリー摂取の目安は1日あたり幼思期前期で150kcal、幼思期後期で200kcalです。

おにぎりやいも類、果物、乳製品などに水分を加えるのが理想的ですね。

