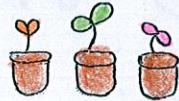




南区ひばる子どもプラザ

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



ちいさな木

(2014年 第 54号)

残暑が厳しい日が続いていますが、朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節となりました。今日の8日は、中秋の名月です。空気が澄んでいて、とても綺麗に月を眺めることができます。お子様とお月見を楽しませてはいかがでしょうか。

【2014年 9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
						休館日
7	8	9	10	11	12	13
休館日					ベビーマッサージ & ママ用ヨガ 10:30～11:30	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	敬老の日	おしゃべりタイム 10:15～12:00				
21	22	23	24	25	26	27
休館日		秋分の日	保育コンシェルジュ 相談日 11:00～14:00		ベビーマッサージ & ママ用ヨガ 10:30～11:30	
28	29	30	☆9月24日(水) 11:00～14:00 (保育コンシェルジュ相談日) 南区保育コンシェルジュ丸さんが訪問されます。 幼稚園、保育園の事など、お気軽にご相談ください。			
休館日						
12日(金)/26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						
16日(火) おしゃべりタイム ～子育て相談～ 講師:土岐 圭子さん						

10月のミニ講座のお知らせ

10日(金) 10:30～ ベビーマッサージ
11:30 & ママヨガ
24日(金) 講師:松尾 賢子さん

※ 定員10組 要予約
※ バスタオル、ミルクやお茶をご用意下さい。

15日(水) 13:30～ 保健師相談日
15:00

何でもお気軽に 西花畑校区担当 保健師
石原 麻砂美さん
ご相談下さい

21日(火) 10:15～ おしゃべりタイム
12:00 (子育て相談)

一緒に遊びながら
おしゃべりしませんか? 講師:土岐 圭子さん

〈ちいさな木トビックス〉

お絵描きコーナーが出来ました。
蜜ろうクレヨンには、何色も重ね塗りすると、
深みのある中間色が作れますよ。また、クレヨン
は、乳児さんでも握りやすく、大きな
面でも描けるのでとてもおもしろいですよ。
プラザに来た際はぜひどうぞ

〈おねがい〉

最近、忘れ物が増えています。
お帰りの際は、お忘れ物のないよう
お気をつけ下さい。
また、来館時には、荷物棚上の忘れ物が
入っているカゴの中をのぞいて見て下さいね。
ご自分の物がありましたら、スタッフに声を
かけて下さい。

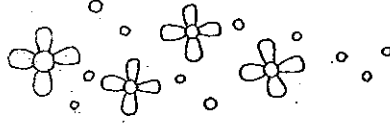
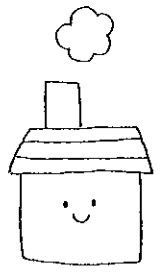


おいしく食べて体に交かく!

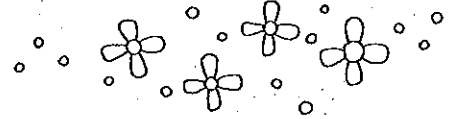
クスリごはん

(子供編)

リバーサル社



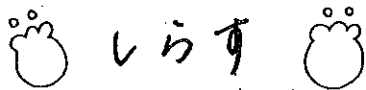
虫歯・歯肉炎予防



歯肉炎や歯周病の予防は乳幼児のうちからのケアが大切です。

毎日の歯みがきはもちろん、丈夫な歯と歯茎をつくるカルシウムやビタミンの摂取をしっかりと予防していきましょう。

虫歯・歯肉炎予防に効果のある食べ物は小松菜・チーズ・しらすです。



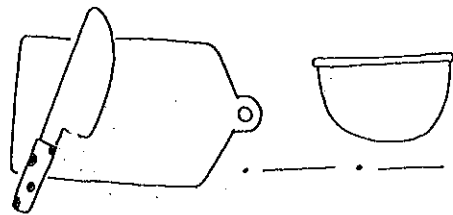
カルシウムが豊富で、乳児から食べられるしらすは、歯の成形期にある子どもに最適な食材。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。

健康な歯を成形するレシピの紹介 (7ヶ月～)

しらすのせきやバツ

材料: しらす…大さじ1.
せきやバツ(おひんかり)
…大さじ2
だし汁…100ml.

作り方 ① しらすにお湯をかけて塩抜きします。
② 鍋にせきやバツとだし汁を入れ、やわらかく煮ます。
③ ②にしらすをのせます。
食るときは混ぜ合わせてください。



食事はよく噛んで…よく噛んで食えると、唾液がたくさん出ます。

唾液は口内の雑菌を除去し、免疫物質により粘膜を細菌感染から防ぐ作用があります。

虫歯や歯肉予防のためにもよく噛むことを覚えさせるといいですね。また、よく噛むことで消化吸収力も高まります。

