



南区ひばる子どもプラザ



ちいさな木

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

(2014年 第56号)

赤・黄色に色づいた葉がプラザの庭に落ち葉のじゅうたんを作る頃となりました。朝晩の冷え込みが強くなり、空気が乾燥してきます。細めに手洗い・うがいをして体調管理に努めましょう。

【2014年11月】(開館時間:午前10時~午後4時)

日	月	火	水	木	金	土
						1
					休館日
2	3	4	5	6	7	8
休館日	文化の日					
9	10	11	12	13	14	15
休館日					ベビーマッサージ & ママ用ヨガ 10:30~11:30	
16	17	18	19	20	21	22
休館日		おしゃべりタイム 10:15~12:00				
23	24	25	26	27	28	29
休館日 勤労感謝の日						
30	14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					
休館日	18日(火) おしゃべりタイム ~子育て相談~ 講師:土岐 圭子さん					

★12がっ ミニ講座のおしらせ

●12日(金) ベビーマッサージ&ママ用ヨガ
(10:30~11:30) 講師:松尾 賢子さん
持ってくる物:バスタオル, ミルクorお茶

●16日(火) おしゃべりタイム
(10:15~12:00) 子育て相談

講師:土岐 圭子さん

皆さんのご参加お待ちしております。



親子で作ろう!

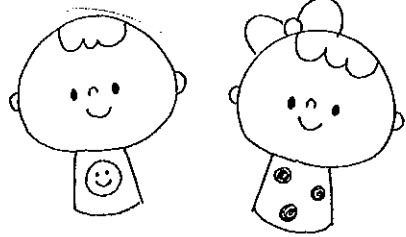
ホットケーキミックスで動物パン

●材料(6コ分)
ホットケーキミックス 150g
卵 1コ 砂糖 小さじ2
レーズン 適量

●作り方

①ボウルにホットケーキミックスと砂糖を入れ、溶きほぐした卵を少し残して加える。

②手で混ぜて1つにまとめ、6等分する。動物の形を作り、表面に①で残した溶き卵をぬる。レーズンを生地を押込んで、目鼻をつける。
③トレイにオーブン用シートを敷き、②を並べ、3分ほど予熱したオーブントースターで約3分焼く。2分蒸らしたあと30秒~1分焼いて、さらに2分蒸らして中まで火を通す。

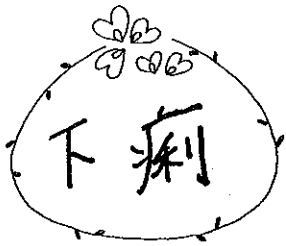
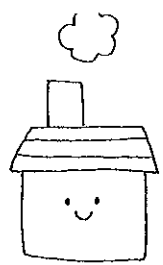


おいしく食べて体に交かく!

ワスリごはん

(子供編)

リベラル社



子ども(特に乳幼児)は胃腸の抵抗力が弱く、ちょっとした刺激でも便がゆるくなり、下痢に悩まされます。いつもより水分量や回数が多いか観察して、下痢なのか判断しましょう。

症状が下痢だけの場合は様子を見て、食欲がある時は消化がよく整腸作用のあるものを摂取し、腸内環境を正常に整えましょう。発熱や嘔吐を伴う場合は病院へ行った方が良いでしょう。★

りんご

食物繊維のペクチンが豊富。ペクチンは下痢をして弱った腸壁を保護してくれます。

また腸内の善玉菌を増殖させ回復を早めます。

子どもの状態を見ながら、すりおろしたり、小さくきざんだりして、少しづつ与えましょう。

整腸作用を回復を早めるレシピ紹介 (7ヶ月~)

りんごのパン粥

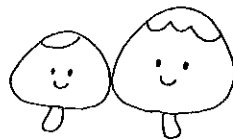
材料: りんご(粗みじん切り)

... 大きじ2

食パン(サトウ4用 お好み)

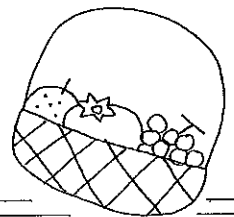
... 1/4枚

水... 100ml



作り方: ① 鍋にりんごを粗かくちぎった食パン、水を入れ、やわらかくなるまで煮る。

② すり鉢に①を入れ、荒くすりつぶす。



下痢や嘔吐がある時には...

体を冷やさないアイスクリュームやジュース、また食べ物でも体を冷やさないものは避けましょう。

例えば、トマト、ナス、キュウリ、冬瓜の野菜類、アサリ、シジミ、カキなどの貝類、スイカ、柿、メロンなどの果物は体を冷やします。

落ち着いたら、食事は刺激が少なく、消化の良いものを少量ずつ食べさせ様子を見ましょう。

落ち着いたら、食事は刺激が少なく、消化の良いものを少量ずつ食べさせ様子を見ましょう。

