

1がっ



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 58 号

明けましておめでとうございます。

皆さんは、どのようなお正月をお過ごしにされましたでしょうか。1月に入り寒さが厳しくなってきました。新しい年も健康で過ごしていきたいですね。本年もどうぞよろしくお祈りします。

【2015年 1月】 (開館時間:午前10時~午後4時)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				休館日 元日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日						
11	12	13	14	15	16	17
休館日	成人の日					
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						

2月のミニ講座のお知らせ

17日(水) 10:15~12:00

おしゃべりタイム(子育て相談)

講師:土岐 圭子さん

20日(金) 10:30~11:30

ベビーマッサージ&ママ用ヨガ

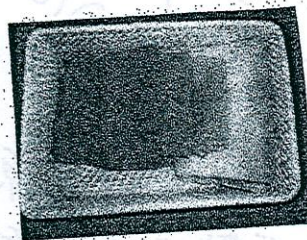
講師:松尾 賢子さん

※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。



おもちゃ... プラザに置いているおもちゃを
紹介します!



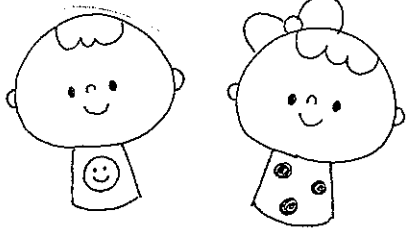
(シフォン)

虫工染めをした薄くて
ガーゼの様な広い布地です。

子ども達は、頭に被ったり、体にまっしてドレスに
したり、人形を包んだり1枚の布で色々な遊びを
展開していきます。子ども達の発想は豊かですね。

虫工色のきれいな布地です。

壁側の棚に置いているのでご覧になって下さいね。



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

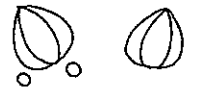


脳を育てる

子どもの脳は毎日成長しています。乳幼児期から脳が活性化する栄養を十分にとり、脳を育てることが大切です。

特に脳を発達させるDHA、記憶力を高めるレシチン、亜鉛の摂取が大切。また、脳を働かせるエネルギー源には、ご飯が最適です。

脳を育てるのに効果がある食材は、豆腐、DHAが豊富なマグロ、良質タンパク質と亜鉛が豊富なカレイです。



豆腐

豆腐にはレシチンが含まれており、記憶力を高めさせます。また、カルシウムといった成分が精神を安定させ、集中力を高めます。

消化吸収の良い食材です。

脳を健やかに育てるレシピの紹介 (5ヶ月~)

◎豆腐とにんじんのとろ煮◎

材料: 絹ごし豆腐

...3cm角

にんじん

...15g

作り方: ① 鍋に豆腐とにんじん、ひたひたの水を入れ、やわらかくするまで煮ます。

② すり鉢に水切りした①を入れ、すりつぶします。

【だし汁を煮てもおいしく食べます】



脳のエネルギー源

頭を使うと、脳細胞のエネルギー源であるブドウ米糖が消費されます。

ブドウ米糖は主食のご飯やパン、麺類などに含まれます。

不足すると脳の働きが落ちるので、1日3回の食事でブドウ米糖をしっかり摂ることが大切です。

