

5月



南区ひばる子どもプラザ
ひつじのおうち

〒811-1355
福岡市南区桜原2丁目
36-15
Tel 092-555-6565

2023年度 第177号

お外あそびが楽しい季節になりましたね。空を見上げるとこいのぼりたちが元気に泳いでいます。お子さんと一緒にお散歩がてらひつじのおうちへもお寄りください。皆さんにお会いするのを楽しみにしています。

【2023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	4	5	6
休館日						休館日
7	8	9	10	11	12	13
休館日				おりがみあそび 14:30~15:30 木内 ユリ子氏	子育て相談日 10:50~12:00 入江 直子氏	わらべうたあそび 10:20~10:50 0歳 10:50~11:20 1歳 中村尚子氏
14	15	16	17	18	19	20
休館日					ベビマ教室 10:20~11:20 山中 賢子氏	
21	22	23	24	25	26	27
休館日			子育て支援 コンシェルジュ相談日 10:50~12:00 柴田 繭子氏	おりがみあそび 14:30~15:30 木内 ユリ子氏	 —持ち物— バスタオル (ミルク・お茶)	
28	29	30	31			※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため予定が変更になることがあります。
休館日						

利用方法についてのお願い

ひつじのおうちの利用時間が
当面の間変更となります。

開館時間

利用時間① 10:00~12:30

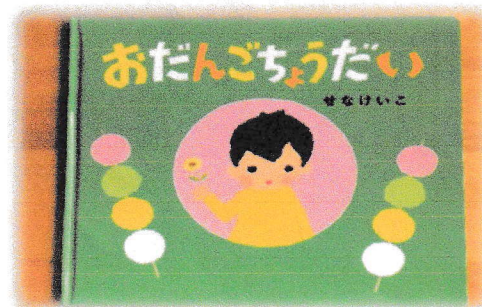
利用時間② 13:30~16:00

※12:30~13:30は換気・消毒作業の
ため利用できません。

ランチコーナーはお休みとなります。

大人の方はマスクと靴下の着用
のご協力をお願いいたします。

♪ 絵本の紹介 ♪ 『おだんごちょうだい』



あかちゃん・あおちゃん・きいろちゃんと
みんなで一緒に『いち、に、さん♪』
美味しいおやつもでてくるよ♪

もぐもぐだより

やる気・集中力UP

達成感を感じさせ
やる気を引き出す

子どもに何かさせようと思っても、やる気がなかつたり、すぐに飽きて続かないなど、親の思うようには取り組んでくれないもの。そんな時、必要なのは達成感が得られるような声かけや、取り組む時間を区切って習慣化させるなどの工夫をすること。できることから徐々に取り組ませ、自信をつけて、やる気にさせることが大切です。

習慣化させる

お手伝いや勉強は時間を決めて習慣化させましょう。何をいつ行うかは子どもと一緒に決めます。作業が遅くてもむやみに手を出さず、子どもが自分でやり遂げられるようにし、達成感を感じさせましょう。

楽しく取り組める工夫を

最初は親がやり方を教えたり、手伝って、楽しみながら取り組むことを覚えさせます。また、決めたことができた日はカレンダーにシールを貼るなど、楽しみをつくってあげることが持続させるコツです。

やる気にさせる声かけ

子どもが達成感を得られる親の声かけがやる気と集中力を高めまます。笑顔でやさしく励まし、認めてあげることが重要。毎回同じ言葉ではなく、その時に応じて変えるのも大切です。

●声かけポイント

- ・ 具体的にほめる
- ・ 親の気持ち伝える
(嬉しかったよ、助かったよなど)
- ・ 肯定的な言葉を使う
(否定ばかりせず、その子のいいところやできたことに注目する)

元気になるレシピ

タケノコに多く含まれるビタミンB1は食欲増進の効果があります。また、レバーに含まれるビタミンB12は細胞のエネルギー獲得を助けます。

レバーカツレツ

材 料 レバー(スライス)…200g
ウスターソース…大さじ2
パン粉…適量
油…適量

- 作り方
- 1 レバーは水か牛乳(分量外)に5分ほどつけて臭みを取ります。
 - 2 パットに1を入れ、ウスターソースをかけて、揉み込みます。
 - 3 2にパン粉をつけて両面を油で揚げます。

ソースやおろしポン酢など好きな味付けで食べてね



タケノコと高野豆腐の炊き込みごはん

材 料 タケノコ(水煮)…1/2本
(4人分) 高野豆腐…2枚(約30g)
米…2合
めんつゆ…大さじ4

- 作り方
- 1 タケノコは薄切りに、水で戻した高野豆腐は食べやすい大きさに刻みます。
 - 2 炊飯器にといだ米と1とめんつゆを入れ、2合の目盛りまで水(分量外)を加えて炊飯します。

炊きたての
いい匂い~



おいしく食べて体に効く!
くすりごはん 子ども編