

6月



南区ひばる子どもプラザ ひつじのおうち

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

2023年度 第178号

色とりどりの紫陽花に梅雨の訪れを感じる季節となりました♪
雨でどこにもいけないなあ…そんな時はぜひ、雨のお散歩も楽しみながら
ひつじのおうちへ遊びに来ませんか？お待ちしております♪

[2023年 6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
4	5	6	7	8	9	10
休館日		歯のお話 10:30~11:30 堤 鈴子氏		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
11	12	13	14	15	16	17
休館日					ベビマ教室 10:20~11:20 山中 賢子氏	
18	19	20	21	22	23	24
休館日				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)	
25	26	27	28	29	30	
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			

※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。

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
通常に戻りました。

開館時間

利用時間 10:00~16:00
※ランチコーナー再開しています。
(11:30~13:00)

大人の方は靴下の着用が
ご協力をお願いいたします。

おもちゃの紹介♪ 『パットベル』



「レ・ミ・ソ・ラ・シ」の5音の
ペントニックなので、
思うままに叩いても曲を奏でて
いるように聞こえてきます♪

もぐもぐだより

骨・歯を強くする

カルシウムを摂取し
丈夫な骨格を形成する

子どもは骨の成長に伴って身長が伸び、体も大きくなっていきます。そのため、運動と骨の成長に必要なカルシウムや吸収率を高めるビタミンなどの栄養をしっかり摂ることが大切。子どものうちに、丈夫な骨をつくっておくことが大人になってからの骨の強さにつながります。歯も同様です。強い歯をつくる十分な栄養摂取を心がけましょう。

牛乳



丈夫な骨や歯をつくる栄養素は何といってもカルシウム。牛乳はカルシウムを含むほかの食品に比べ、体内への吸収率が高いのが特徴です。離乳食期には、調理に少量使う程度ですが、断乳後は常飲が理想。

しらす



カルシウムが豊富な食品といえば、骨ごと食べられる小魚。その中でもしらすは離乳食にも使える食材で、乳幼児にも安心して与えられます。歯が生え揃ってきたら、煮干しを丸ごと食べさせるのも効果的。

ひじき



ひじきは栄養価値の高い海藻。カルシウムだけでなく、骨を形成するのに役立つマグネシウムを含む食材です。骨は新陳代謝をくり返すので、マグネシウムを摂って活発な代謝を促しましょう。

噛みごたえのある食材で歯を強くする

歯が生え揃ってきたら、噛みごたえのある食材も食べさせましょう。歯が強くなり、歯茎の血行もよくなります。脳も刺激され、脳の発達にも役立ちます。

7~11ヵ月

1~6歳

カルシウム&マグネシウムが骨と歯を丈夫に

ひじきの炊き込みご飯

材料 ひじき(乾燥) …大さじ1
(4人分) 白米 …2合
ニンジン(千切り) …1/2本
ショウガ(すりおろし) …小さじ2

A しょうゆ …大さじ2
酒 …大さじ1
みりん …大さじ1
顆粒だし …小さじ1

作り方 1 炊飯器にといだ白米と洗って水で戻したひじき、ニンジン、ショウガ、Aを入れて混ぜ合わせます。

2 1に2合分の目盛りまで水を加え、炊飯します。炊き上がり、蒸らした後、混ぜ合わせます。



おにぎりにしても
おいしいよ!

カルシウムで丈夫な骨と歯に ミルクあがけ白菜

材料 白菜(みじん切り) …大さじ3
牛乳 …大さじ1
水 …大さじ1
水溶性片栗粉 …少々

作り方 1 鍋に白菜とひたひたの水(分量外)を入れ、やわらかくなるまで煮て、水気を切り、器に盛ります。

2 鍋に牛乳と水を入れ、煮立ったら水溶性片栗粉を加えて、1にかけます。

おいしく食べて体に効く!
クスリごはん 子ども編
リベラル社 より