



7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179号

梅雨が明けると、本格的な夏の到来となります。
紫外線や熱中症予防の対策をしっかりと行って、出かけましょう。
こまめな水分補給も忘れないように気をつけてくださいね。

[2023年 7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						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
9	10	11	12	13	14	15
休館日	足育講座 10:20~11:20 米田 雅美氏			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	
16	17	18	19	20	21	22
休館日					ベビマ教室 10:20~11:20 山中 賢子氏	
23/30	24/31	25	26	27	28	29
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		

8月のミニ講座のお知らせ

- 8/4(金) 子育て相談日
- 8/10(木) おりがみあそび
- 8/18(金) ベビマ教室
- 8/19(土) わらべうたあそび
- 8/23(水) 子育て支援
コンシェルジュ相談日
- 8/24(木) おりがみあそび

※ベビマ教室とわらべうたあそびは
予約が必要です。
予約開始日は8/1(火)です。

♪ おもちゃの紹介 ♪ 「 にぎにぎこま 」



親指・人差し指・中指の3本指でしっかりと握れるように、軸が太めに作られています。
遊びながら自然と手指を使うことができるので、スプーンやクレヨンなどを握る練習にもなりますよ(^-^)

もぐもぐだより

身長を伸ばす

成長促進には タンパク質を摂取

身長を伸ばすために必要な栄養素は、第一にタンパク質。骨や血液など体のありとあらゆる部分の構成物質となります。新陳代謝が活発な成長期の子どもは特にタンパク質が必要。またカルシウムや亜鉛、鉄分も成長促進には欠かせない栄養素。これらの成分をビタミンなど、ほかの栄養も合わせて普段の食事からバランスよく摂りましょう。

大豆

良質なタンパク質をはじめ、カルシウムや鉄分、ビタミンなどさまざまな栄養素を含んでいます。身長を伸ばすためにはもちろん、子どもの成長には欠かせない成分。乳児には消化にいい加工食品の豆腐を与えましょう。



チーズ

骨や筋肉の成長促進に必要なタンパク質、カルシウムが豊富。牛乳の栄養素が凝縮されており、プロセスチーズの場合、カルシウムは牛乳の約6倍。手軽に食べられて、おやつにも適した食材です。



成長痛とは

就寝時に突然足などが痛くなる「成長痛」。幼児期から小学校低学年に多く起こります。骨が急激に成長する際の痛みだと思われていますが、直接は関係ないようです。実際には体が未発達の子どものが発に動き回った疲れで痛くなるのではといわれています。また、もつとかまって欲しい」といった精神面が影響しているとも考えられています。痛みを訴えたら、湿布やマッサージをしてあげましょう。ただし、痛みがひどくて続く場合は病院へ。



成長促進ホクホクおかず

豆腐とカボチャの煮物

材 料 豆腐…2cm角
カボチャ(皮と種除く)
…2cm角
だし汁…100ml

作り方 1 豆腐とカボチャは5mm角に切ります。
2 鍋に1とだし汁を入れ、やわらかくなるまで煮ます。

豆腐とカボチャの食感がいいね!



5-6ヵ月

身長を伸ばす栄養が摂れる ニンジンの白和え

材 料 豆腐…2cm角
ニンジン(すりおろし)
…大さじ1
だし汁…50ml

作り方 1 鍋にニンジンとだし汁を入れ、やわらかく煮て、器に盛ります。
2 鍋に豆腐を入れてゆでます。水気を切り、すり鉢ですりつぶして1と混ぜ合わせます。

おいしく食べて体に効く!
くすりごはん 子ども編

リバル社