

8月



南区ひばる子どもプラザ ひつじのおうち

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

2023年度 第180号

雲一つない青空と賑やかなセミの声に夏本番を感じるこの頃、いかがお過ごしでしょうか。夏ならではの遊びも楽しみバランスの良い食事と休息を取りながら暑い夏を元気に過ごしていきたいですね。プラザにも遊びにいらしてくださいね♪

【2023年 8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
			足育講座 10:20~11:20 米田 雅美氏		子育て相談日 10:50~12:00 入江 直子氏	休館日
6	7	8	9	10	11	12
休館日				おりがみあそび 14:30~15:30 木内 ユリ子氏		
13	14	15	16	17	18	19
休館日					ベビマ教室 10:20~11:20 山中 賢子氏	
20	21	22	23	24	25	26
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	一持ち物ー バスタオル (ミルク・お茶)	
27	28	29	30	31		
休館日						

※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。

9月のミニ講座のお知らせ

- 9/6(水) 防災講座(要予約)
- 8(金) 子育て相談日
- 12(火) 子育て支援
コンシェルジュ相談日
- 14(木) おりがみあそび
- 15(金) ベビマ教室(要予約)
- 28(木) おりがみあそび

※9月のミニ講座予約開始日は
防災講座8/1(火)
ベビマ教室9/1(金)です。

絵本の紹介♪

『おふねがぎっちらこ』



うさぎさん親子が・・・
「おふねがぎっちらこ♪おふね
がぎっちらこぎっちらこ♪」
一緒にやってみてね!

もぐもぐだより

体力・運動能力を高める

力を発揮するために
エネルギー源を摂取

体の基礎がつくられる
成長期には、体力や運動
能力を高めるために、エ
ネルギー源となる栄養を
きちんと摂ることが大切
です。栄養が不足してい
ると、遊びや運動の中
でも力を十分に発揮する
ことができせん。特に持
久力をつける糖質、脂質、
鉄分、骨格をつくるカル
シウム、筋肉をつくるタ
ンパク質をバランスよく
摂取しましょう。

ほうれん草



鉄分補給におすすめ。鉄分が不足
すると、筋肉に酸素が行き渡らな
くなり、疲れなどの原因に。ほうれん
草は鉄分の吸収率を高めるビタミン
Cやカロテン、カルシウムも豊富。
常食したい野菜の一つです。

干しエビ



桜エビなどの干しエビは、子ども
の体力や運動能力を伸ばす栄養が豊
富。殻ごと食べられて、カルシウム
たっぷり。タンパク質や鉄分も多く
含まれています。いだしが出るので
料理に加えると深みのある味に。

白米



エネルギー源となる糖質、脂質な
どの栄養を効率よく摂るには、何と
いつても白米。主食として食べてお
くと、筋肉にグリコーゲンが蓄えら
れ、持久力がつきます。お粥にして
すりつぶせば、離乳食でもOK。

運動後の栄養補給

活発に運動した後は、水分補給
はもちろん、体力を回復するた
めの栄養を補給することも重要で
す。糖質とタンパ
ク質が同時に摂取
できる乳飲料など
が有効です。



エネルギー源のご飯を摂取

ワカメのお粥

材 料 温かいご飯…大さじ2
ワカメ(乾燥)
…小さじ1/2
水…100ml

作り方 1 ワカメは戻して、水気
を切ります。
2 鍋に1とご飯、水を入
れ、やわらかく煮た後、
すり鉢で軽くすりつぶ
します。



栄養豊富なとろとろあんかけ

ほうれん草あんそうめん

材 料 ほうれん草(葉)…3枚
そうめん…40本

作り方 1 ほうれん草とそうめん
は別々にやわらかくゆ
でてみじん切りに。
2 1を別々にすり鉢で
すりつぶします。
3 そうめんを器に盛り、
上にほうれん草をかけ
ます。

おいしく食べて体に効く！
クスリごはん 子ども編
リパラル社 より