

# 10月



南区ひばる子どもプラザ  
ひつじのおうち

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

2023年度 第182号

朝晩が寒くなりましたね。道には銀杏が落ちてたり、どんぐり拾いが楽しい季節になりました。いつもと違う公園へいくと、ちょっと変わった木の実や葉っぱを発見することが出来るかも!? ひつじのおうちにも是非、見せに来てくださいね。

【2023年 10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	7
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			休館日
8	9	10	11	12	13	14
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	
15	16	17	18	19	20	21
休館日					ベビマ教室 10:20~11:20 山中 賢子氏	持ち物 バスタオル (ミルク・お茶)
22	23	24	25	26	27	28
休館日				おりがみあそび 14:30~15:30 木内 ユリ子氏		
29	30	31	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>音楽de健康づくり講座は 要予約 15組です ☆予約以外の方はご利用できません☆ 1歳~3歳のお子さんと一緒に親子で音楽あそびを楽し みませんか♪ご予約お待ちしております。</p> </div>			
休館日		音楽de健康づくり 10:30~11:20 豊辻 晴香氏				

## 11月のミニ講座のお知らせ

- 11/9(木) おりがみあそび
- 11/10(金) 子育て相談日
- 11/17(金) ベビマ教室
- 11/22(水) 子育て支援  
コンシェルジュ相談日
- 11/23(木) おりがみあそび

※ベビマ教室は予約が必要です。  
予約開始日は11/1(水)です。

## ♪ 絵本の紹介 ♪ 『だれか いますか』

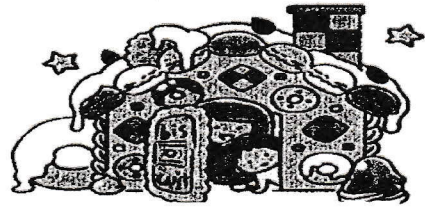


くまさんの「だれかいますか〜」の  
問いかけに沢山の動物たちが現れ  
ますよ♪  
どんな動物さんに会えるかな？

# もぐもぐだより

## いいおやつって何？

子どもは一度の食事でたくさん食べられないので、おやつは大切なエネルギー源。子どもの成長に必要なおいしいおやつを作ってあげましょう。



おやつはお菓子という考えは捨てなさい！



### おやつは甘いもの？

おやつ=甘いお菓子のイメージがありますが、栄養補給と考えれば第4の食事でもあります。おにぎりや蒸かしたイモも立派なおやつです。

食べものの自然な甘みを  
感じられる子になって  
欲しいものだねえ

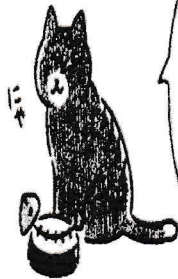


### おやつの摂取カロリー

おやつのカロリー摂取の目安は、1日あたり幼児期前期で150kcal、幼児期後期で200kcalです。果物、いも類、乳製品などに水分を加えるのが理想的。

### お手軽スナックにご用心

スナック菓子やカップ麺は添加物が多く、油脂分や糖分が高いもの。食べ続けると免疫力が落ちて、栄養が偏り、アレルギーや肥満につながります。



ボクのおやつは  
無添加の  
魚の骨だよ

### 豆腐入りみたらしだんご (1~6歳)

材料 白玉粉…100g (3人分) 豆腐…130g  
A しょうゆ…大さじ2  
みりん…大さじ1  
砂糖…お好みで  
水…大さじ4  
水溶き片栗粉…適量

作り方 1 白玉粉と水切りした豆腐をよく混ぜ合わせて、だんご状に丸めます。

2 沸騰したお湯に1を入れ、浮かんでから約2分ゆでて取り出し、熱したフライパンで焦げ目がつくまで焼きます。

3 鍋にAを入れて煮詰め、水溶き片栗粉を混ぜ合わせ、タレを作ります。2をお好みで串に刺してタレをかけます。



### さつまいものお焼き (1~6歳)

材料 さつまいも…100g  
ごま…適量  
片栗粉…大さじ1  
油…少量



作り方 1 さつまいもは蒸かして皮をむき、つぶして片栗粉とごまを加え、混ぜ合わせます。

2 1を少量手に取って平らにつぶし、油をひいたフライパンで両面を焼きます。

おいしく食べて体に効く！  
くすりごはん 子ども編  
リベラル社