

11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183号

落ち葉が赤や黄、オレンジへと姿を変え、お散歩が一段と楽しい季節になりました。
季節の変化を楽しみながらひつじのおうちに遊びに来てくださいね♪

[2023年 11月] (開館時間:午前10時~午後4時)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
						休館日
5	6	7	8	9	10	11
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	
12	13	14	15	16	17	18
休館日					ベビマ教室 10:20~11:20 山中 賢子氏	
19	20	21	22	23	24	25
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		一持ち物ー バスタオル (ミルク・お茶)	
26	27	28	29	30		
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。

12月のミニ講座のお知らせ

- 8(金) 子育て相談日
- 14(木) おりがみあそび
- 15(金) ベビマ教室(要予約)
- 20(水) 子育て支援
コンシェルジュ相談日

※12月のミニ講座予約開始日は
12/1(金)です。

絵本の紹介♪ 『あさになったので まどをあけますよ』



あたたかな感動がひろがる絵本です

もぐもぐだより

かぜ

抵抗力を高め
体を温めるのがカギ

かぜはウイルスが体内に侵入し、疲労や睡眠不足などで体力が落ちている時に発病することがほとんどです。悪化すると、肺炎や気管支炎へ発展する可能性もあるので、症状が軽いうちに対処しましょう。ウイルスへの抵抗力を高めるビタミンC・Aを多く含むものや、体を温める食べものを摂ることが、かぜを早く治すポイントとなります。

ショウガ



発汗・解熱作用に優れているので、かぜのひき始めに効果的。体を温める効果も抜群で、せきやのどの痛みを抑える働きもあります。また、殺菌作用もあるので、ウイルスの撃退に役立ちます。

シイタケ



干しシイタケに含まれるレンチナンという物質に、抗ウイルス作用があります。生のシイタケを家庭で干して、干しシイタケを作るのもよいでしょう。天日に干すことで、ビタミンDの含有量も増加します。

ネギ



ネギには硫化アリルという物質が含まれ、血行をよくして発汗を促す効果があります。汗が出ることにより熱を下げる働きもあり、ビタミンCも豊富なので、かぜの発熱時に摂りたい食べものです。

葛



葛の根は、漢方で葛根といい、特に地下の深い部分から採れたものに薬効があります。葛は体を温める効果が高く、体内の血行を促進するので、かぜのひき始めの頭痛などにも有効です。

干しシイタケの旨味を利用して ネギとシイタケのお吸い物

材料 ネギ…10g 干しシイタケ…2枚
水…200ml 塩・しょうゆ…各適量

- 作り方
- 1 干しシイタケを100mlの水(分量外)で戻したら、細切りにし、ネギは小口切りにします。
 - 2 鍋にシイタケと戻し汁・水を入れて中火にかけます。
 - 3 煮立ったら塩・しょうゆで味を調え、ネギを散らして火を止めます。



シイタケを戻した水はそのまま取っておきます

食べ合わせ
シイタケ+ネギ

シイタケの解熱効果と、ネギの発汗作用で、かぜの回復を促します。

ナシに解熱・せき止め効果あり ショウガとナシのジュース

材料 ショウガ…1かけ、
ナシ…1個

- 作り方
- 1 ショウガをすりおろし、ガーゼなどに包んで汁をしぼります。
 - 2 ナシの皮をむいてすりおろし、ショウガと同様に汁をしぼります。
 - 3 1と2を鍋に入れ、弱火で温めます。

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