

12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184号

吹き抜ける風がますます冷たくなってきました。木枯らしで木々の葉っぱが落ちて、落ち葉のじゅうたんができているかもしれません。子どもたちにとっては落ち葉拾いも遊びの一つ。防寒対策、感染対策をして親子で外に出てみましょう。

[2023年 12月] (開館時間:午前10時~午後4時)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日					子育て相談日 10:50~12:00 入江 直子氏	
10	11	12	13	14	15	16
休館日				おりがみあそび 14:30~15:30 木内 ユリ子氏	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)
17	18	19	20	21	22	23
休館日		音楽de健康づくり 10:30~11:20 豊辻 晴香氏	子育て支援 コンシェルジュ相談日 10:50~12:00 柴田 薊子氏			
24/31	25	26	27	28	29	30
休館日					休館日	休館日

☆ 音楽de健康づくり講座は 要予約 15組 です。

当日(12/19)は10時~11時半まで予約者以外の方はご利用できません。

1月のミニ講座のお知らせ

- 1/11(木) おりがみあそび
- 1/12(金) 子育て相談日
- 1/19(金) ベビマ教室
- 1/24(水) 子育て支援
コンシェルジュ相談日
- 1/25(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1/4(木)です。

♪ 絵本の紹介 ♪ 『あのね、サンタの国ではね…』



サンタの国ではたくさんのサンタが暮らしています。
サンタたちはどのように1年を過ごしているのかな…?

もぐもぐだより

せき・痰

のどを潤して炎症を鎮めることが有効

せきは、気道がなんらかの刺激を受けた時や、侵入した異物を排出する時に起こる、体の防御的な反応です。痰は、細菌などの異物が分泌液と混ざったもので、順調に排出されず、のどから塊になつて出てくるもの。

かぜの時だけでなく、ぜんそくなどによつても起こります。のどを潤し、炎症を抑える食べものを摂ることが肝心です。

レンコン



レンコンは、口やのどの乾きを潤し、胃腸の働きを活発にします。生のレンコンのしほり汁には、気管支の炎症を鎮める効果があるので、せきが止まらない時や、のどが痛い時に服用しましょう。

大根



大根は、肺の熱を抑える効果があるため、せきや痰を改善するのに有効です。また、大根に含まれるシアスタラーゼという消化酵素には消炎作用があり、のどの粘膜に作用し、痛みをやわらげる効果もあります。

ナシ



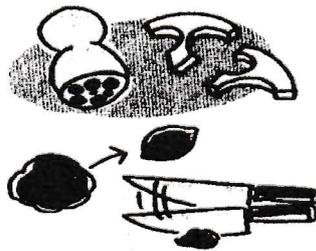
ナシにはせきや痰を鎮め、熱を下げる効果があります。水分が多いので、のどを潤すのに役立ちます。また、ナシに含まれるソルビトールという甘味成分は、冷涼感を生じさせる上、のどの炎症を抑える効果も。

口やのどに潤いを与えてせきを鎮める

レンコンの梅和え

材料 レンコン…50g
シソ…1枚
梅干し…1個
みりん…小さじ1

- 作り方
- 1 レンコンを薄いイチョウ切りにしてゆでます。
 - 2 シソを千切りにし、梅干しは種を取って包丁でたたきます。
 - 3 シソ・梅干し・みりんを器に入れて混ぜ、水気を切ったレンコンを和えます。



せきに効く食べものを同時に摂って効果倍増

ナシとレンコンのジュース

材料 ナシ…1個
レンコン…100g

- 作り方
- 1 ナシとレンコンは皮をむき、ぶつ切りにしてミキサーにかけます。
 - 2 なめらかになったら完成です。

牛乳を
入れてもおいしいよ



食べ合わせ ナシには解熱作用もあるので、炎症やかぜの熱を取るのにも有効です。
ナシ+レンコン

せきが止まらない時は
せきが続くと、胸・腹部の筋肉痛や睡眠不足を起こすこともあります。体力を消耗するので、栄養のある食事を心がけましょう。また、冷たいものや炭酸飲料を避け、できるだけ温かいものを飲むことが肝心です。

おいしく食べて体に効く！
くすりごはん
リベラル社