

1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185号

新年明けましておめでとうございます。年末年始は、ご家族で楽しく過ごされたこと
でしょう。今年も元気で笑顔がいっぱい溢れる年にしたいですね。
ひつじのおうちに沢山遊びにいらしてくださいね。

スタッフ一同お待ちしております♪

【2024年 1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
	休館日	休館日	休館日			休館日
7	8	9	10	11	12	13
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	
14	15	16	17	18	19	20
休館日					ベビマ教室 10:20~11:20 山中 賢子氏	
21	22	23	24	25	26	27
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	ー持ち物ー バスタオル (ミルク・お茶)	
28	29	30	31			
休館日						

2月のミニ講座のお知らせ

9日(金) 子育て相談日
8日・22日(木) おりがみあそび
16(金) ベビマ教室(要予約)
28(水) 子育て支援
コンシェルジュ相談日

※2月のミニ講座予約開始日は
2/1(木)です。

絵本の紹介♪

『こぶたがぶうぶう』



おかさんぶたとこぶたのほのぼ
のとした姿が、微笑ましいです。

もぐもぐだより

発熱

体を温めて発汗を促すと効果的

発熱の原因はさまざまですが、細菌・ウイルスに感染し、かぜやインフルエンザなどを発病した時に多く見られます。

汗をかくと熱が下がるので、食事の際は体を温める食べものを摂ること。発汗により水分も失うので、十分な水分補給が必要となります。さらに、発熱によって損なわれるビタミンCを補給することも重要です。

ネギ



ネギには、体を温めたり、熱を下げたりする効果があります。特に硫化アリルという成分に、発汗作用があることがわかっています。疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を助けるので、体力の落ちている時に有効な食べものです。

キュウリ



キュウリの成分はほとんどが水分で、体を冷やす効果があります。利尿作用もあり、むくみなどにも有効です。皮に張りがあり、色が濃いものを選びましょう。

キュウリで体内の熱を下げる キュウリちくわ

材料 キュウリ…1本
ちくわ…4本

- 作り方
- 1 キュウリは水洗いしてヘタを取り、縦に4等分します。
 - 2 ちくわの穴にそれぞれキュウリを差し込み、食べやすい大きさに切って盛りつけます。

※お好みでショウガじょうゆなどをつけて食べます。

消化吸収のよい豆腐と一緒に ネギと豆腐のみそ汁

材料 豆腐…1/4丁
ネギ…20g
だし汁…300ml
みそ…大さじ1

- 作り方
- 1 豆腐は1cm角に切り、ネギは小口切りにします。
 - 2 鍋にだし汁と豆腐を入れて中火にかけます。
 - 3 煮立ったらみそを溶き入れ、ネギを加えて火を止めます。

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