

2月



南区ひばる子どもプラザ ひっじのおうち

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

2023年度 第186号

暦の上では春といっても、厳しい寒さが続いています。
まだまだ風邪やインフルエンザが流行する時期ですので、手洗い・うがいなど日頃から
感染予防に努めましょう。

[2024年 2月] (開館時間:午前10時~午後4時)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						休館日
4	5	6	7	8	9	10
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	
11	12	13	14	15	16	17
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)
18	19	20	21	22	23	24
休館日			子育て支援 コンサルジュ相談日 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		
25	26	27	28	29		
休館日						

3月のミニ講座のお知らせ

- 3/8(金) 子育て相談日
- 3/14(木) おりがみあそび
- 3/15(金) ベビマ教室
- 3/27(水) 子育て支援
コンサルジュ相談日
- 3/28(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3/1(金)です。

♪ 絵本の紹介 ♪ 『だるまさんが』



「だ・る・ま・さ・ん・が…」と左右に
動くだるまさん。
子どもの心を掴むフォルムと表情
と言葉のリズム。
「びろ〜ん」のだるまさんが人気で
す。「どてっ」のところで横に転がっ
たりと親子で一緒に楽しめます。

もぐもぐだより

鼻づまり

鼻の粘膜の炎症を鎮めることが第一

鼻の粘膜に炎症が起きると、粘液腺などからの分泌が増えて鼻水が鼻腔内にたまり、鼻づまりを起こします。鼻がつまると、脳に酸素がまわりにくくなるため、眠くなったり、集中力がなくなったりすることもあります。放っておくと慢性化することもあるので、鼻づまりが起きた場合は、炎症を抑える食へものを選び、早期解消に努めましょう。

卵



卵白に含まれるリゾチームという酵素に細菌を殺す作用があり、鼻水を体外へ排出するので、呼吸が楽になります。かせのひきははじめの鼻づまりや、痰の解消に効果的です。

ネギ



ネギの白い部分に、鼻の炎症を抑える作用があります。食用する他、ネギの白い部分を切つてぬるした部分を鼻に貼り付ける方法も、鼻づまり解消に有効です。

レンコン



レンコンは、免疫力を高める「タミノコ」や、消炎作用のあるタンニンも豊富。粘膜や皮膚を収縮させる効果があり、炎症を抑えるので、鼻づまり解消に役立ちます。酢を入れた水にさらすと、切り口の黒ずみを防ぐことができます。

ごま油



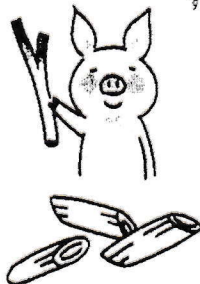
ごま油に含まれるセサミンという成分が鼻の粘膜に作用します。症状がつかう時は、鼻孔にごま油を2〜3滴たらすとよいでしょう。かせによる鼻づまりだけでなく、花粉症やほこりなどが原因のアレルギー性鼻炎にも効果があります。

炎症を抑えるネギがたくさん摂れる

ネギと豚肉の炒め物

材料 ネギ…2本 しょうゆ…大さじ1
豚バラ肉…100g 油…大さじ1
酒…大さじ1

- 作り方
- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒・しょうゆを合わせて漬けておきます。
 - 2 ネギは30cm長さのななめ切りにします。
 - 3 フライパンに油をひいて1を炒め、色が変わったらネギを加えてさらに炒めます。



ネギに含まれる硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を高めますので、疲労回復にも有効です。

鼻水を排出する効果のある卵で鼻づまり解消

タマネギ入りスクランブルエッグ

材料 タマネギ…1個 油…大さじ1
卵…2個 しょうゆ…大さじ1

- 作り方
- 1 タマネギは皮をむいて薄切りにします。
 - 2 フライパンに油をひいてタマネギを炒め、火が通ったらしょうゆをまわし入れます。
 - 3 溶いた卵を加え、はして混ぜながら強火で仕上げます。



タマネギにも硫化アリルが含まれているんだよ

おいしく食べて体に効く！
くすりごはん
リベラル社