



4月

南区ひばる子どもプラザ ひつじのおうち

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

2024年度 第188号

うらかな春の陽気と共に、今年度がスタートしました！
新たな出会いにワクワク、ドキドキ…今年度もひつじのおうちが遊びの場、情報交換の場、
すてきな出会いの場となりますよう、皆さんのお越しをお待ちしています♪

[2024年 4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
7 休館日	8	9 	10	11 おりがみあそび 14:30～15:30 木内 ユリ子氏	12	13 
14 休館日	15	16	17	18	19 ベビマ教室 ①10:20～10:50 ②10:55～11:25 山中 賢子氏	20 
21 休館日	22	23 子育て相談日 コンシェルジュ相談日 10:50～12:00 石井比出子氏・畠中佳奈子氏	24	25 おりがみあそび 14:30～15:30 木内 ユリ子氏	26  ー持ち物ー バスタオル (ミルク・お茶)	27
28 休館日	29 	30 				

館内にて『おむつと安心定期便』のスタンプ受け取れます♪詳細は市のHPをご確認下さい。

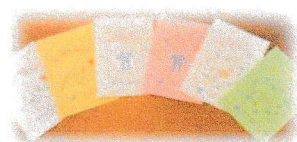
5月のミニ講座のお知らせ

- 1日(水) 音楽あそび(要予約)
- 9日(木) おりがみあそび
- 10日(金) 子育て相談日
すくすく測定日
- 17日(金) ベビマ教室(要予約)
- 23日(木) おりがみあそび
- 29日(水) 子育て支援
コンシェルジュ相談日

※5月のミニ講座予約開始日は
5/1(水)です。
なお、音楽あそびは4/1(月)～予約開始です。

すくすく測定日♪

4月から子育て相談日に合わせ
身長・体重測定ができるようになりました！
スタッフが測定をサポートします。
身長・体重を記録できるカードも
あります。
成長記録をとって
みませんか？



もぐもぐだより

疲れ

疲れが取れない時は
パワー補給が最優先

「疲れやすい」「なかなか
疲れが取れない」という
不調は、体がエネルギー
不足になっている証拠。
脾や胃の働きを高め、気
を補う必要があります。
肉類やうなぎは気を充実
させ、エネルギー不足の
解消に役立ちます。

また、朝食に体温より
冷たいものを食べると、
エネルギーを消費し疲れ
の原因に。スープなど温
かいものを取り入れて。

キャベツ

胃腸の働きを改善し、食欲を増進さ
せ、体全体の気を高めます。虚弱体
質の人や疲れやすい人は、スープな
どにして常食すると五臓が補われ、
体力アップにつながります。



玉ねぎ

玉ねぎの甘味は滋養強壮に効果的。
辛味は血や気の滞りを改善し、体を
温めます。豊富に含まれる硫化アリ
ルは、ビタミンB1が豊富な豚肉と一
緒に食べると疲労回復効果アップ。



アスパラガス

脾の働きを助け、食欲増進につなげ
ます。糖先に豊富に含まれるアスパ
ラギン酸には、疲労を回復させる効
果があります。水の巡りを良くする
ため、むくみや口の渇きの改善にも。



にんにく

気血の巡りを改善するため、強壮・
強精に効果的。疲労回復のほか、生
活習慣予防の効果も。のぼせやほて
りがある陰虚の人は、生食すると症
状が悪化するため、加熱しましょう。



卵

必須アミノ酸やビタミンなど、体に
必要な栄養素をバランス良く含むた
め、体力の回復や虚弱体質の改善に。
特に卵黄は体に不足する体液や血液
を補い、体を潤します。



たこ

気や血を補い、パワーをチャージし
てくれます。タウリンが多く、肝機
能の向上や、コレステロール値の低
下を助けます。米酢との組み合わせ
で、消化や疲労回復効果がアップ。



フライパン1つでできるので、時間がない朝にも

アスパラのグリル

10分

材 料 アスパラガス…6本 塩こしょう…少々
(2人分) 卵…1個 粉チーズ…適量
オリーブオイル…適量

作り方 1 アスパラガスは根元を切り落とし、固い部分をピーラーで剥きます。

- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、
1を入れて転がしながら焼き、軽く焦
げ目が付いたら皿に取り出します。
- 3 フライパンにオリーブオイルを引き、
半熟の目玉焼きを作ります。
- 4 アスパラガスの上に目玉焼きをのせ、
塩こしょう、粉チーズをふりかけます。



目玉焼きを焼しながら
食べてね

キャベツと豚肉は疲労回復の黄金コンビ!

キャベツと豚肉のミルク蒸し

15分

材 料 キャベツ…1/4個 A 酒…大さじ 1/2
(2人分) 豚バラ肉(薄切り)…150g 顆粒だし…小さじ 1/2
水…70ml

作り方 1 キャベツは2等分のくし切り
にし、豚バラ肉は長さを2～
3等分にします。

- 2 豚バラ肉をキャベツに挟み込み、鍋に並べます。
- 3 2にAを加え、ふたをして中
火にかけ、沸騰したら弱火に
して10分蒸します。

ポン酢をつけて食べると
さっぱり!



クスリごはん
ゆるゆる漢方
リベラル社 より