

5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

2024年度 第189号

さわやかな風の新緑がきらめく季節です。
甘い蜜のつつじが群れ咲き、ちょうちょうがうれしそうに飛びまわっています。
散歩がてらひつじのおうちに遊びにいらしてください。

[2024年 5月] (開館時間:午前10時~午後4時)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			音楽あそび 10:30~11:20 豊辻 晴香氏 こひつじ幼稚園ホールにて			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 すくすく測定日 10:50~12:00 石井 比出子氏	
12	13	14	15	16	17	18
休館日					ベビマ教室 10:20~11:20 山中 賢子氏	持ち物 バスタオル (ミルク・お茶)
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 畠中 佳奈子氏	おりがみあそび 14:30~15:30 木内 ユリ子氏		
26	27	28	29	30	31	
休館日						

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。

6月のミニ講座のお知らせ

- 6/5(水) 音楽あそび
- 6/13(木) おりがみあそび
- 6/14(金) 子育て相談日
- 6/21(金) ベビマ教室
- 6/26(水) 子育て支援
コンシェルジュ相談日
- 6/27(木) おりがみあそび

※音楽あそびとベビマ教室は予約が必要
です。

予約開始日は
音楽あそび→5/1(水)~
ベビマ教室→6/3(月)~ です。

♪ 絵本の紹介 ♪
『おかあさんだもの』

おかあさんだもの



つらいことがあっても、なきたいことがあっても、わが子が生まれた日のことを思い出せばだいじょうぶ。赤ちゃんが生まれる日を描いた心がホッとする絵本です。

もぐもぐだより

鼻水

粘り気のある鼻水は熱を冷ましてスッキリ粘り気があり黄色っぽい鼻水は、鼻や喉を司る肺が弱り、熱がこもっている状態。熱を冷ます食材を摂る必要があります。一方、サラサラした水っぽい鼻水は、体が冷えている証拠。温かいものを食べたり、重ね着をしたりすると効果的です。どちらの場合も、味の濃いものや油っこいものは避け、体にやさしい食事を心がけましょう。

びわ



実には皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。また、びわの葉が配合されている「辛夷清肺湯」という漢方薬は、鼻づまりの解消や鼻の炎症を和らげるために用いられます。

パイナップル



体にこもった熱を冷ます働きがあり、ドロドロした粘り気がある鼻水の解消に。夏に最適な食材で、気を補って夏バテの解消にも。冷え性の人は食べ過ぎないように注意。

バナナ



南国のフルーツで、体を冷やす力がとても強く、肺を潤す作用もあり、ドロドロした鼻水の解消に効果的。抗酸化作用があり免疫力を高めるので、風邪や花粉症の予防にも。

レモン



体に潤いを与え、熱を冷ますのでドロドロ鼻水の解消に。豊富に含まれるビタミンCは、風邪予防にも効果的。体内で合成できない栄養素なので、こまめに摂ることが大切です。

風邪に効くあったかドリンク ホットレモネード

5分

材料 レモン(できれば無農薬のもの)…1/2個
(1人分)
はちみつ…大さじ1
しょうが汁…小さじ1
熱湯…150ml

作り方 1 レモンは1枚薄切りにし、残りは絞ります。
2 カップにレモン汁、はちみつ、しょうが汁を入れてよく混ぜます。お湯を注いだら、薄切りにしたレモンを浮かべます。

はちみつは
喉にいいよ



トロトロ鼻水の解消に 焼きバナナ

15分

材料 バナナ…1本 シナモン…適宜
(1人分)

作り方 1 バナナの皮に縦に1本切れ目を入れておきます。
2 オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、1を並べて5分焼き、裏返してさらに5分焼きます。
3 全体が真っ黒になったら器に盛り、皮を剥いてシナモンをかけます。



バナナは焼くと濃厚な味わいに!

※はちみつは1歳未満の乳児に使用しないようにしてください。

クスリごはん
ゆるゆる漢方
リパラル社