

11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

2024年度 第195号

公園やプラザの中庭の木々が赤や黄色に色付き始め、秋の気配を感じられるようになりましたね。プラザでは、春に咲くお花の準備でチュウリップ、アネモネ、ランキュラスなどの球根を植えます。楽しみにしててくださいね♪

[2024年 11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		地域子育て相談 窓口 10:00~15:30	音楽あそび 10:30~11:20 豊辻 晴香氏 こひつじ幼稚園ホール		子育て相談日 すくすく測定日 10:50~12:00 石井 比出子氏	
10	11	12	13	14	15	16
休館日		地域子育て相談 窓口 10:00~15:30	体と心をほぐす ストレッチ運動 10:30~11:15 中村 洋子氏	おりがみあそび 14:30~15:30 木内 ユリ子氏	ベビマ教室 ①10:20~10:50 ②10:55~11:25 山中 賢子氏	
17	18	19	20	21	22	23
休館日		地域子育て相談 窓口 10:00~15:30				
24	25	26	27	28	29	30
休館日		地域子育て相談 窓口 10:00~15:30	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		

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をご確認ください。

12月のミニ講座のお知らせ

- 4日(水) 音楽あそび (要予約)
- 12日(木) おりがみあそび
- 13日(金) 子育て相談日
- 20日(金) ベビマ教室 (要予約)
- 25日(水) 子育て支援
コンシェルジュ相談日
- 26日(木) おりがみあそび

※ 予約開始日は
音楽あそび→11/1(金)~
ベビマ教室→12/2(月)~です。

新しいおもちゃの紹介です♪



『アニマルパズル』

ライオン・うさぎ・ぞう・ふくろう・さるくまの6種類の動物のお顔が作れる25ピースのキューブパズルです。オリジナルの動物のお顔を作って楽しむこともできます。

もぐもぐだより

肌の乾燥

血を補う食事で
肌を潤す

肌の乾燥の主な原因は
血や潤いの不足。血が不
足すると全身に栄養が行
き渡らなくなり、肌を乾
燥させます。水分の摂り
過ぎで老廃物が滞り、潤
いが不足する場合もあり
ます。血を補う食材を積
極的に取り入れ、内側か
ら体を潤しましょう。

また、肌が乾燥してか
ゆい時は、皮脂を守るた
めに、長く湯船につかる
のは避けましょう。

豆乳

血を補い、体液を増やして潤いを保
つ効果があります。また、豆乳に含
まれるレシチンは新陳代謝を活発に
し、肌のターンオーバーを正常にす
る働きがあります。



じゃがいも

脾の働きを高め、老廃物の排出を促
す作用があり、栄養や潤いを体の
隅々に行き届けます。しみの予防に
有効なビタミンCも豊富。加熱して
も栄養の損失が少ない食材です。



手羽先

コラーゲンが豊富で、ハリのある
若々しい肌をつくります。コラーゲ
ンはビタミンCと一緒に摂ることで
体に吸収されるため、野菜と組み合
わせてスープにするのがおすすめです。



落花生

潤い効果が高く、乾燥する季節に摂
りたい食材です。薄皮には血を補う
薬効があるため、剥かずに食べるの
がおすすめです。アレルギー体質の人は
食べ過ぎないようにしましょう。



しゃかいものビタミンCでコラーゲンの吸収力UP!

手羽先とじゃがいものポトフ

45分

材 料 手羽先…4～5本 水…600ml
(2人分) じゃがいも…2個 固形スープの素…1個
玉ねぎ…1/2個 オリーブオイル…大さじ1
にんじん…1本 塩こしょう…少々

- 作り方 1 手羽先は塩こしょう(分量外)をふり、手で揉み込んでなじませます。
じゃがいもは4等分、にんじんは一口大、玉ねぎはくし切りにします。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、1を
入れて玉ねぎが透き通るまで炒め
ます。
- 3 2に水を入れ、固形スープの素を
加えます。ふたを少しずらした状
態でのせ、じゃがいもがやわらか
くなるまで弱火で煮ます。最後に
塩こしょうで味を調えます。

フォークで穴を
開けておくと
味がしみ込みやすいよ



スイーツで潤いをプラス

豆乳プリン

(冷蔵庫で冷やし固める時間は除く)

15分

材 料 調整豆乳…120ml 卵…1個 砂糖…大さじ1/2
(2人分)

- 作り方 1 ボウルに卵を割り入れよく混ぜたら、砂糖を加えてさらに混ぜます。
- 2 1に豆乳を少しずつ加えて混ぜます。
茶こしでこしながら耐熱容器に入れ、
ふんわりとラップをかけます。
- 3 2を電子レンジ(600W)で2分加熱し、
表面が固まったら取り出します。粗熱
が取れたら冷蔵庫で冷やして固めます。



メイプルシロップや
黒蜜をかけて食べてね

クスリごはん
ゆるゆる漢方
リベラル社