

5月



南区ひばる子どもプラザ
ひつじのおうち



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

2025年度 第201号

さわやかな風に、暖かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました♪
疲れがしやすいこの時期、体調管理に気をつけて、こいのぼりのように元気いっぱい
過ごしたいですね！

[2025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
				紙芝居 読み聞かせ会 10:30~11:00 ルルル・紙芝居の会		休館日
4	5	6	7	8	9	10
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 (場所:幼稚園ホール)		子育て相談日 10:50~12:00 石井 比出子氏	
11	12	13	14	15	16	17
休館日		地域子育て相談 窓口 10:00~15:30		心と体をほぐす★ ストレッチ運動 10:30~11:20 中村 洋子氏	ベビマ教室★ ①10:20~10:50 ②10:55~11:25 山中 賢子氏	
18	19	20	21	22	23	24
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 (場所:ひつじのおうち)			おはなし会 ①10:30~10:55 ②11:00~11:25 おはなしラビット
25	26	27	28	29	30	31
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			

館内にて『おむつと安心定期便』のスタンプを受け取れます♪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

4(水)・16(月)音楽あそび(要予約)*5/1(木)~予約
5日(木)紙芝居(要予約)*5/1(木)~予約
12日(木)ストレッチ運動(要予約)
13日(金)子育て相談日
すくすく測定日
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
28日(土)おはなし会【読み聞かせ・わらべうた】(要予約)
※要予約の講座は予約が必要です。
予約の開始日は、6/2(月)~です。

Information

5/15(木)・21(水)
10時から11時半までは、講座参加者以外の方のプラザ利用はできません。
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
★マークの付いている講座は
バスタオル・水分補給できる物(ミルク・お茶)
をお持ち下さい。
ストレッチ運動は動きやすい服装で
ご参加ください！

もぐもぐだより

疲労回復

疲れは栄養不足から
エネルギーを補って

子どもの場合、疲れても一晩眠れば元気になるというイメージがありますが、最近では疲れやすく、疲れが取れないという子どもが増えているようです。その理由として栄養不足が考えられます。エネルギーをつくるビタミンB群や疲労回復に効果があるビタミンCなどを積極的に摂取し、疲れにくく回復しやすい体づくりをしましょう。

シイタケ

疲労回復効果があるビタミンやタンパク質を豊富に含みます。特に干しシイタケは生のものよりも栄養価が高いので疲れ予防や回復に最適です。栄養と旨味のある戻し汁も捨てずに使しましょう。



レバー

ビタミンB群やビタミンA、鉄分を豊富に含み、体内への吸収率もよいので、疲労回復に最適な食材です。苦手な子どもも多いので、下ごしらえで臭みを取り、味付けを工夫して調理しましょう。



赤ピーマン

赤ピーマンを含むビタミンCには、疲れやストレスをやわらげる働きがあります。不足すると疲労感や脱力感といった症状があらわれる場合も。ビタミンCは熱に弱いので、手早く加熱することがポイント。



ビタミンB群が疲労回復に効く

レバーペースト

材 料 鶏レバー…200g 塩…少々
タマネギ…1/2 個 オリーブオイル…大さじ 1
粉末コンソメ…小さじ 1 牛乳…適量
水…100ml

- 作り方
- 1 レバーは約15分牛乳に浸して臭みを取り、水気を拭き取ります。タマネギはみじん切りにします。
 - 2 フライパンにオリーブオイルをひいてタマネギ、レバーの順で炒め、水とコンソメを入れて煮ます。
 - 3 2が冷めたら、なめらかなるまでミキサーにかけるか、ヘラでつぶし、塩で味を調えます。

レバーが苦手な
プーリンも大好き



パンやクラッカー
野菜につけて食べます

ビタミンCが疲れをやわらげる

赤ピーマンとシイタケのマリネ

材 料 赤ピーマン…1 個 A
干しシイタケ…2 枚 オリーブオイル…大さじ 1
めんつゆ…大さじ 2
酢…大さじ 1

- 作り方
- 1 赤ピーマンと水で戻したシイタケを細切りにします。
 - 2 フライパンに油(分量外)をひいて1を炒めます。
 - 3 ボウルに冷めた2を入れてAを加え、混ぜ合わせます。



冷蔵庫で冷やして
味をなじませてから
食べるとおいしいよ

ゆっくりお風呂に入って
ぐっすり眠るのも
疲れを取るのに効果的よ



クスリごほん
子ども編
リベラル社 より