

10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

2025年度 第206号

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋など楽しみの多い季節になりました。
お子さまと一緒に秋ならではの自然や味覚に触れる体験をしてみましょう。

【2025年 10月】（開館時間：午前10時～午後4時）

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			音楽あそび 10:30～11:20 豊辻 晴香氏 (場所：ひつじのおうち)	紙芝居 読み聞かせ会 10:30～11:00 ルルル・紙芝居の会		休館日
5	6	7	8	9	10	11
休館日		地域子育て相談 窓口 10:00～15:30			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		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)			
19	20	21	22	23	24	25
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	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	おはなし会 ①10:30～10:55 ②11:00～11:25 おはなしラビット
26	27	28	29	30	31	
休館日		地域子育て相談 窓口 10:00～15:30				

館内にて『おむつ安心定期便』のスタンプを受け取れます♪詳細は市のHPをご覧ください。

11月のミニ講座のお知らせ

*10/1(水)～予約開始

5・19日(水)音楽あそび
6日(木)紙芝居

*11/3(月)～予約開始

14日(金)子育て相談日
すくすく測定日
20日(木)ストレッチ運動
21日(金)ベビマ教室
22日(土)おはなし会【読み聞かせ・わらべうた】
26日(水)子育て支援コンシェルジュ相談日

※相談以外の講座は予約が必要です。

Information

10/1(水)・10/23(木)

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

発疹・じんましん

皮膚を清潔にして
保湿し代謝を促進

発疹は皮膚の乾燥やアレルギー、感染症によって起こります。はしかなどの感染症は熱やせきを伴います。その場合は医師の指示を仰ぎ、外出を控えましょう。一時的な発疹には、皮膚を清潔にし、保湿することで皮膚をなめらかに保つことが大切。さらに、皮膚の健康維持を助ける亜鉛などの成分を摂るとよいでしょう。

ごま



ごまに含まれる亜鉛が皮膚の健康維持を助けるので、発疹ができた肌の回復に役立ちます。ごまはすりつぶすと消化吸収が高まるので、すりごまにして、ご飯やおかずにトッピングして与えましょう。

煮干し



皮膚の細胞が生まれ変わる際に必要な栄養素、亜鉛を多く含んでいます。さらに、EPAやDHAもアレルギー反応を抑制して、じんましんに効果的です。

みかん



免疫力の強化に効果があるビタミンCがコラーゲンの生成に役立ち、肌を健康に保ちます。またビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして、アレルギーとなる物質の侵入を防ぎます。



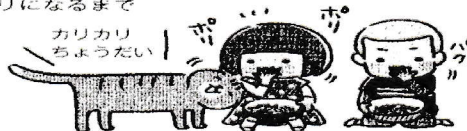
発疹を見つけたら、体のどの部分にできているのか全身をチェックしましょう。同時に熱がないかも確かめましょう。

皮膚を健やかにするおやつ

煮干しとごまのかりかり炒り

材 料 煮干し(小さめのもの)…100g A しょうゆ…大さじ1
すりごま…大さじ2 みりん…大さじ1
砂糖大さじ1

作り方 1 フライパンで煮干しを炒り、Aを合わせたものを回し入れます。
2 全体に味がまわるように混ぜながら炒り、すりごまを加えて混ぜ合わせ、かりかりになるまで炒ります。



免疫力を高め皮膚を丈夫に

みかんのりんご煮

材 料 生みかん(果汁)…30ml
りんご(すりおろし)…大さじ1
水…50ml

作り方 1 材料をすべて鍋に入れ、中火で2分ほど煮ます。



ビタミンが肌を健康に保つ

葛湯風とろりんみかん

材 料 生みかん(果汁)…20ml
水…大さじ2
水溶性片栗粉…少々

作り方 1 鍋にみかんを絞った果汁と水を入れて火にかかけます。
2 1が煮立ったら、水溶性片栗粉を入れてかき混ぜ、とろみをつけます。

クスリごはん
子ども編
リベラル社 より