

12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207号

ひつじのおうちの中庭に舞い散る枯れ葉や冷たい風に、冬の訪れを感じる季節となりました。
楽しみいっぱいの12月…。ひつじのおうちもクリスマス飾りで賑やかになってきました。
体調管理に気を付けて楽しみたいですね♪

【2025年 12月】（開館時間：午前10時～午後4時）

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		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)	紙芝居 読み聞かせ会 10:30～11:00 ルルル・紙芝居の会		休館日
7	8	9	10	11	12	13
休館日		地域子育て 相談窓口 10:00～15:30	人形劇 10:30～11:20 いもむし人形劇サークル		子育て相談日 すくすく測定日 10:50～12:00 石井 比出子氏	
14	★15	16	17	18	★19	20
休館日	心と体をほぐす ストレッチ運動 10:30～ 11:20 古庄 美樹氏	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)		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
21	22	23	24	25	26	27
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			
28	29	30	31			
休館日	休館日	休館日	休館日			

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。

1月のミニ講座のお知らせ

*12/1(月)～予約開始

7・21日(水)音楽あそび
8日(木)紙芝居

*1/5(月)～予約開始

9日(金)子育て相談日
すくすく測定日
15日(木)ストレッチ運動
16日(金)ベビマ教室
24日(土)おはなし会【読み聞かせ・わらべうた】
28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

12/3・17(水)・12/10(水)・12/15(月)
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

のどの痛み・炎症

のどを潤して
炎症を抑える栄養を

のどに細菌やウイルスが感染して増殖すると、炎症を起こし、イガイガしたり、痛むようになります。悪化すると気管支や肺にまで炎症が広がり、せきが止まらなくなることも。回復には、粘膜を丈夫にするビタミンAや消炎作用のある食べものを摂り、部屋の湿度を50%前後に維持すること、こまめにうがいしてのどを潤すことが大切です。

キンカン



体内でビタミンAに変わるカロテンを含み、ビタミンCが豊富で、のどの粘膜を強くします。消炎効果も期待でき、昔からのこの妙薬とされてきました。酸味が強いので、甘く煮て薬効の高い皮ごと食べましょう。

ナシ



熱を下げ、せきや痰を鎮める働きがあります。発熱を伴うのどの痛みには特に効果的。食べる時に痛がる場合はすりおろしてあげましょう。90%が水分なので水分補給にもなり、のども潤います。

アンズ



のどの痛みを緩和し、せきや痰を鎮める効果があります。生の果実は旬が短く手に入りにくいので、通年で手に入るドライフルーツを利用しましょう。栄養も凝縮されており、高い効果が期待できます。

ドライアプリコット（乾燥アンズ）を水で戻して砂糖を加えて煮詰めればアンズジャムが作れます



1-6歳

のどの粘膜を強化し痛みをやわらける

キンカンのハチミツ煮

材 料 キンカン…150g 作り方 1 キンカンをよく洗い、ヘタを取って、縦に4、5カ所切り込みを入れます。

2 鍋に1を入れ、ひたひたに水(分量外)を加え、火にかけます。煮立ったら一旦ざるに上げ、湯切りします。

3 鍋に2を入れ、ハチミツと水を加えます。キンカンがやわらかくなり、照りが出るまで10分ほど煮ます。

※小さな子どもには種を取って食べさせましょう。2の段階で取り除いてもOK。



食べ合わせ 殺菌作用のあるハチミツがのどの痛みにも効果あり。キンカンとあわせて効果倍増。

5-6歳児

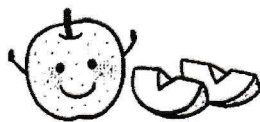
熱を下げ炎症を緩和

ナシのジュース

材 料 ナシ(すりおろし) …大さじ2
湯 …大さじ2

作り方 1 ナシをガーゼで包み、果汁を絞ります。

2 果汁を湯でのばします。



クスリごはん
子ども編
リベラル社 より