

1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208号

☆新しい年がスタートしました☆

今年も皆様にとって、笑顔あふれる素晴らしい1年となりますようお祈り申し上げます
新年、最初の親子製作は『だるまさんの福笑い』です！

笑いで福を呼び込みましょう😊

【2026年 1月】（開館時間：午前10時～午後4時）

日	月	火	水	木	金	土
				1 休	2 館	3 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：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	子育て相談日 すくすく測定日 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			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	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)			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。

2月のミニ講座のお知らせ

※1/5(月)～予約開始

4日(水)音楽あそび
5日(木)紙芝居

※2/2(月)～予約開始

13日(金)子育て相談日・すくすく測定日
17日(火)ストレッチ運動
18日(水)音楽あそび
20日(金)ベビマ教室
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】

※相談以外の講座は予約が必要です。

Information

1/7(水)・19(月)・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

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。

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れます。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、野菜と組み合わせずスープにするのがおすすめです。



【五性】 温
【体質】 気虚・痰湿

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。



【五性】 平
【体質】 気虚・痰湿

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性化し、肌のターンオーバーを正常にする働きがあります。



【五性】 平
【体質】 血虚

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。



【五性】 平
【体質】 血虚・陰虚

じゃがいものビタミン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。

フォークで穴を開けておくと
味がしみ込みやすいよ

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、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。



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省略)

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 より