



# わくわく

## 2018年 11月

〒819-0031 福岡市西区橋本2丁目27-2 木の葉モール橋本2階  
 TEL&FAX 092-407-2862 開館 10時から16時  
 西区橋本子どもプラザは福岡市の委託を受けて福岡いずみ幼稚園が運営しています

<http://fukuokaizumi.com/plaza>



秋も深まり、木の葉もだんだんと色づきはじめました。さわやかな秋空のもと、公園をゆっくり散歩しながら、木の実や落ち葉を拾って、身近な秋を感じるのもいいですね。

秋は天気が変わりやすく、1日のうちでも朝晩と日中との温度差が大きい為、体調を崩しやすい季節です。睡眠・食事をしっかりと、冬に向けて体調管理につとめましょう。

プラザ長 井上 和子

7~8カ月

### 管理栄養士 無田さんの離乳食レシピ♪

#### ★煮込みうどん★

材料 白身魚…10g  
 ゆでうどん…10g  
 白菜（葉先）…10g  
 人参…10g  
 みそ…1g  
 だし汁…80ml

#### 作り方

- ① 白身魚は、さっと茹でて小さくほぐす（刺身を使うとよい）
- ② うどんはさっと湯に通し、1cmの長さ程に切る。
- ③ 人参は、大きめに切って柔らかく茹でみじん切りにする。  
白菜は、葉先のみじん切りにする。
- ④ ①②③をだし汁に入れて煮込み、みそで味をつける。
- ⑤ 出来上がり。

### インフルエンザ対策はお早め!

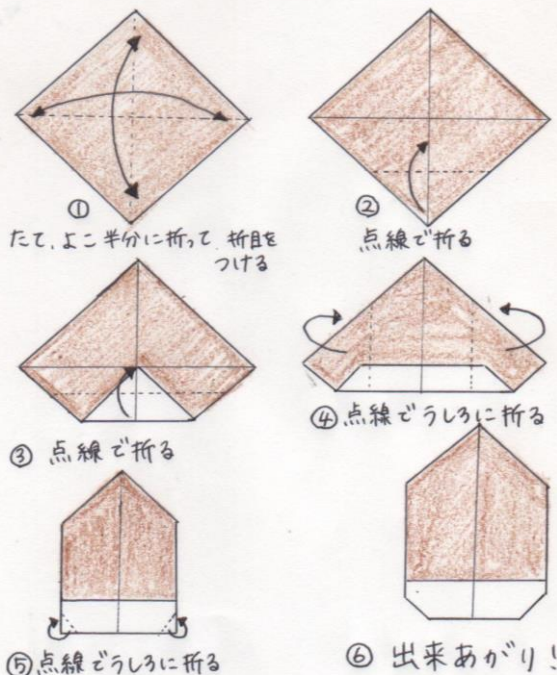
インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

#### 予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける

たっぷりの睡眠も大切!

### どんぐりを折ってみよう!



## ★ご利用のみなさまへ★

プラザでの忘れ物が増えています。

子どもの靴下やタオルなど、ロッカーの奥に置いたまま忘れてしまうことが多いようです。

お帰りの際は、今一度持ち物の確認をお願いします。

## 11月予定表 2018年

日	月	火	水	木	金	土
期間中、自由に計測できます			休館日	1	2 絵本読み聞かせ 11:00~11:15	3 文化の日
4	5 身体測定 (9日迄)	6	7 休館日	8 ミニ講座 11:00~11:30	9 わくわく音楽会 10:30~11:30	10
11	12 歯の相談 13:00~14:00	13	14 休館日	15 保育相談 13:00~14:30	16	17
18 パパと遊ぼう 11:00~12:00	19	20	21 休館日	22	23 勤労感謝の日	24
25	26 ベビー リトミック 10:30~11:00	27	28 休館日	29 壁面製作 10:30~10:45	30 休館日	



11月8日(木) ミニ講座「今日から出来る! パパママのための防災講座」 ※ 予約不要  
福岡市男女共同参画推進サポーター 牧園 寿賀子さん

11月9日(金) わくわく音楽会 CLAVE(クラーベ)によるピアノ・オカリナ・  
チェロの三重奏です

11月15日(木) 保育相談 子育て支援コンシェルジュ 赤尾 郁子さん  
※先着 5名 福岡市民の方対象です



11月26日(月) ベビーリトミック ei-ei-oh★ 浅田 美穂さん  
※ 11月19日(月) 10時からプラザ内受付で予約開始(電話不可)  
★要予約 15組(自分でお座りが出来るお子様~1歳半まで)  
福岡市民の方対象です

