



〒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>



厳しい寒さから、少しずつ春の暖かい日差しを感じられるようになりました。春もすぐそこまで来ているようです。暖かい日は、ひだまりを探しにお散歩するのもいいですね。散歩ついでに、橋本子どもプラザにも元気な顔を見せに来てくださいね！

プラザ長 井上 和子



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！

ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることもたんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



3月3日はひなまつり☆

ひなまつりは紙の人形をこすって病気や悪いところを移し川に流す「流しびな」という風習と、「ひいなあそび」という人形遊びが結びついてきたと言われています。子ども達の健康を願う行事としてみんなでお祝いしましょう。

～お願い～

感染症予防のためにも
手指の消毒をしてから、
入室してください。



管理栄養士 無田さん おすすめメニュー♪

7~8か月

★野菜の白和え

材料 絹ごし豆腐…40g
人参…10g
ブロッコリー（葉先）…10g

※離乳食では、豆腐は必ず火を通します。良いたんぱく源になります。

作り方

- ① 豆腐は茹でて、キッチンペーパーに包み、水気を切り、つぶす（裏ごす）。
- ② 人参は柔らかく茹でてみじん切りにする
- ③ ブロッコリーは、柔らかく茹でて穂先のみをそぎ切り、さらにみじん切りにする
- ④ ②と③を①で和える

3月予定表



2020年

日	月	火	水	木	金	土
1	2 身体測定 (6日迄)	3	4 休館日	5	6 絵本読み聞かせ 11:00~11:15	7
8	9 育児相談 10:30~12:00	10	11 休館日	12	13	14
15	16	17 ミニ講座 10:30~11:30	18 休館日	19	20	21
22	23 歯の相談 13:00~14:00	24	25 春分の日 休館日	26 壁面製作 10:30~10:45	27 休館日	28
29 パパと遊ぼう 11:00~12:00	30	31	※コロナウイルス感染拡大防止の為、3月8日までの <u>イベントは中止</u> となります。 今後の予定は、プラザ内・HP 等でお知らせ致します。			



3月9日（月） 育児相談 管理栄養士 無田さん



3月17日（火） ミニ講座 「幼稚園の先生と話そう」 福岡いずみ幼稚園の先生

