

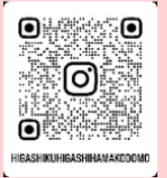


東区東浜子どもプラザ 〒812-0055 東区東浜1-1-1
ゆめタウン博多2階

TEL: 092-292-5320

開館時間 10時～16時

休館日 毎週木曜、第3金曜



にこにこだより

2024年5月号

東区東浜子どもプラザは、株式会社OZ Companyが福岡市から委託を受けて運営しています。



さわやかな風に、暖かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。「このむしなあに?」「このおはな、なんていうの?」「みてみて!」子ども達が夢中になる季節がやってきました。花や虫など身近な自然に興味深く観察する子ども達の笑顔が増えますね。青空の下のびと泳ぐこいのぼりのように、戸外遊びを楽しみましょう。

食育

旬の野菜 アスパラガス



アスパラガスは、4月～6月頃に旬を迎えカロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸のアスパラギン酸も多く含まれています。

新鮮なアスパラガスは、穂先が締まっております。緑が鮮やかで、太くまっすぐに伸びています。ぜひ購入する際に参考にしてみてください。

アスパラを使ったレシピ

「アスパラとそばろの味噌炒め」

アスパラ	3本
玉ねぎ	1/2玉
鶏ひき肉	150g
サラダ油	小さじ1
★味噌	大さじ1/2
★酒	大さじ1/2
★みりん	大さじ1
★醤油	小さじ1

①アスパラは下半分の皮を剥き、2cm幅の斜め切りにする

②玉ねぎは薄切りにする

③フライパンにサラダ油を入れ熱し、②と鶏ひき肉を入れ、玉ねぎが柔らかくなるまで中火で炒める

④①を加えてしんなりするまで炒める

⑤★を加え炒める

保健のお話

規則正しい生活を心掛けましょう!



ゴールデンウィークの長期休暇が訪れます。ついつい夜遅くまで起きてしまい、朝早く起きる事が出来ないなど生活リズムが崩れてしまうこともあります。長期休暇中の生活リズムの乱れは、簡単に元に戻せないこともあるため、休み中も規則正しい生活を心掛けるようにしましょう。

おねがい



フロアで赤ちゃんがハイハイしています。衛生上の観点から、大人の方はサンダルなどで来館の際、靴下をご持参いただき、靴下履きでの利用にご協力お願いいたします。



2024年 5月の行事



日 月 火 水 木 金 土

悪天候や諸事情等により行事の変更、中止、臨時休館となる場合がございます。			1	2 休館日	3	4
5	6	7 香椎子どもプラザ コンシェルジュ による相談	8 音遊び	9 休館日	10 作ってあそぼ！ 製作の日	11
12	13 身体測定	14 お楽しみ会	15	16 休館日	17 休館日	18
19 ミニ講座 「絵本講座」	20	21 保育サービス 相談	22 育児相談	23 休館日	24	25 香椎子どもプラザ コンシェルジュ による相談
26	27 身体測定	28	29	30 休館日	31	

身体測定 (予約不要)

5月13日(月)10:45~12:00
5月27日(月)13:00~15:00



ミニ講座

「ファザーリングジャパンによる絵本講座」

5月19日(日) 10:45 ~11:15 (予約不要)

ファザーリングジャパンによる、絵本の読み聞かせ。ぜひ、ご家族みなさんで参加してください！



お楽しみ会 (予約不要)

5月14日(火) 14:30 ~15:00
プラザ職員による楽しい出し物があります。
お楽しみに！

音あそび (予約不要)

5月8日(水) 10:45 ~11:15

簡単な音楽にあわせながら、みんなでカラダを使って気分をリフレッシュしましょう♪

育児相談 (事前予約)

5月22日(水) 10:10~11:40
東区子育て相談員による育児相談が受けられます。

作ってあそぼ！製作の日 (予約不要)

5月10日(金) 10:45~11:30
おさかなの製作をします。



コンシェルジュによる相談 (予約不要)

5月7日(火) 午前中
5月25日(土) 午前中
香椎子どもプラザの子育て支援コンシェルジュによる育児に関するいろいろな相談を受けられます。

保育サービス相談 (事前予約)

5月21日(火) 10:00~12:00
教育・保育サービス(保育所(園)、幼稚園、一時預かり事業)について、東区子育て支援コンシェルジュによる相談が受けられます。

☆お願い☆ イベントの複数予約はご遠慮ください。
事前予約については4月26日から予約を開始します。