



かのう子育て交流ひろば ベジフルかのう通信 N0.5



朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。
12月から1月にかけては、楽しい行事や
イベントもいっぱい♪しかし、風邪やインフル
エンザ等が心配な時期でもあります。うがい・
手洗い、じゅうぶんな睡眠、温かい食事などで
体調を整え、冬を元気に乗り切りましょう！



スプーンの練習は、子どもの手の
機能の発達に合わせて。

子どもの手の機能の発達に伴い、スプーンの持ち方も変化し
ます。食事の時間が嫌いにならないように、食べることを楽し
みながら、指の発達に応じて食べる練習をしていきましょう。

■スプーンの持ち方の変化



「公益社団法人 日本栄養士会 健康増進のしおり
2018-4 離乳が終わって2歳頃までの子どもの食事」より抜粋

楽しく練習



ままごと遊びの中で
ままごと遊びをしながら、スプーンで野
菜や果物のおもちゃをすくって遊ぶ。

砂場遊びで
おもちゃのカップに、砂を入れて楽しく
遊ぶ！自然と手首をかえす練習に。

お風呂の中で
お風呂の中なら、どんなにこぼしても平
気！空きカップをとっておいて、お湯を
スプーンですくって遊ぶと楽しいね♪

～ ひろばご利用時のおねがい ～

- ※ お子さまが安全に遊べますように、保護者の方は目を離さ
ないでください。
- ※ 水分補給・授乳はOKです(^^♪(食べ物はご遠慮ください)
- ※ 貴重品の管理は各自でお願い致します。
- ※ 携帯電話等での撮影は、周りに配慮して行ってください。
- ※ 体調の悪い方はご遠慮ください。
- ※ イベントの様子(写真)などを、法人ホームページ・
Facebook・通信等で紹介させて頂く場合がございます。
予めご了承ください。

みなさんが、お互いに気持ちよく楽しく過ごせますように
ご協力お願い致します(^^)

宮崎市清武町加納乙 1047 番地 加納地区交流センター内和室

開 設 日 : 月・木 曜日

開 設 時 間 : 9:30~12:00
13:00~15:30

お 休 み : 祝日・年末年始(12/29~1/3)

連 絡 先 : 080-2690-5719 (変更無し)

詳 細 案 内 : 上記の QR コードを読み取ってご覧ください

運 営 : NPO 法人 食生活応援団ベジフルバスケット

*「かのう子育て交流ひろば」は、宮崎市の委託事業です。



ホームページ QR コード



ベジフルバスケット

特定非営利活動法人 食生活応援団

～ 親子講座・イベントのお知らせ ～

令和元年度	月（かのう）	火（あおしま）	水（あおしま）	木（かのう）	金（あおしま）
	2日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	3日 自由あそびの日	4日 自由あそびの日	5日 「かぼちゃ座」さんのお話ひろば (11:00～11:30)	6日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)
	9日 0歳から楽しむ絵本講座 ～ほっかほか、あったかいね！～ (11:00～11:30) 学校図書館司書教諭 中竹絵美	10日 モクモクひろば (9:30～11:30)	11日 ハンドエステ 無料体験 (10:00～11:30)	12日 モクモクひろば ～木のおもちゃで遊ぼう！～ (9:30～11:30) 木育サポーター 堤良子先生	13日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	16日 ベジフル子育て相談日 (10:30～11:30) か母ちゃっ子くらぶ 助産師 森伴子先生	17日 自由あそびの日	18日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)	19日 ベジフル食育講座&試食会 (10:30～11:30) 資料代 100円 管理栄養士 矢野智香子	20日 製作あそび (11:00～11:30)
	23日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	24日 親子でイングリッシュ (11:00～11:30)	25日 自由あそびの日	26日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	27日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	6日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	7日 自由あそびの日	8日 自由あそびの日	9日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	10日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	13日 成人の日 ☆お休みです	14日 自由あそびの日	15日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)	16日 ベジフル食育講座&試食会 (10:30～11:30) 資料代 100円 管理栄養士 木本江美	17日 リンパケア講座 (11:00～11:45)
	20日 0歳から楽しむ絵本講座 ～まんまる、なあに～ (11:00～11:30) 学校図書館司書教諭 中竹絵美	21日 モクモクひろば (9:30～11:30)	22日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	23日 モクモクひろば (9:30～11:30) ～木のおもちゃで遊ぼう！～ 木育サポーター 堤良子先生	24日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	27日 ベジフル子育て相談日 (9:30～12:00) 助産師 戸高由美子	28日 音楽あそび (11:00～11:30)	29日 自由あそびの日	30日 「ハンドエステ無料体験」 (10:00～11:30) 1人10分 協力 ポーラザビューティー霧島店	31日 自由あそびの日



各講座・イベントは、
すべて予約不要です♪