



かのう子育て交流ひろば ベジフルかのう通信 NO.4



令和2年度

朝夕の風が涼しくなり、過ごしやすい時期となってきましたね。「食欲の秋」「実りの秋」おいしい食べ物がいっぱい、食欲が増す季節です♪旬の食べ物は栄養価が高く、身体の調子を整える働きもあります。おいしく食べて、元気いっぱい！秋を楽しみましょうね♪

～ 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(^^)



自分で食べる意欲を育てる 「手づかみ食べ」。

子どもが食べ物をつかむのは、食べ物に関心をもってきた証し。口に入れるのは、「食べようと思ったから」です。手づかみ食べは、食べさせてもらうのではなく、『自分で食べる』という経験の第一歩なのです。

食べ物を見て、手指でつかみ、口に運んで入れる。目と手と口の協調運動を通じて、子どもは、食べ物の「重さ」「食感」「食べ物のかじりとり方」などを学びます。「子どもの服が汚れる」「忙しい」などと思わないで、十分に手づかみ食べをさせてあげましょう。

かじりとる体験も、重要です。

子どもは、食べ物を手でかじりとることで、唇、口に入る適切な量、そして舌の動きなどを学んでいきます。食べ物を自分でかじりとる体験が少ないと、丸のみをしたり、食べ物を口に詰め込み過ぎたりしがちです。また、きちんとしゃべれない結果、早食いになり、将来の肥満につながる可能性があります。



手づかみ食べのポイント



1～2歳児の食べにくい食品例

弾力性が高い	かまぼこ、こんにやく、豆腐、こんにやく	この時期は与えない
皮が口に残りにくい	豆、トマト	皮をむく
口の中でまとまりにくい	ひき肉、ブロック肉	とろみをつける
べらべらしている	わかめ、レタス	加熱してきざむ
弾力を失ってしまふ	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
咀嚼しやすい	餅、こんにやくゼリー	この時期は与えない
かみつぶせず、いつまでも残る	薄切り(スライス)肉	たたく、切る

※ 参考は「1歳児家庭の暮らしと子育て支援」(公益社団法人 日本栄養士会、2013年12月)より抜粋

「公益社団法人 日本栄養士会 健康増進のしおり 2013-4 離乳が終わって3歳頃までの子どもの食事」より抜粋

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)

ホームページ QRコード



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

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2年	月（かのう）	火（あおしま）	水（あおしま）	木（かのう）	金（あおしま）
	 ※各講座・イベントは、すべて予約不要ですが、諸事情により変更及び利用制限を行う場合があります。 事前にご確認ください。			1日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	2日 (9:00～12:00) ベジフル栄養相談日
	5日 0歳から楽しむ絵本講座 ～おいしいもの、だいすき！～ (11:00～11:30) 学校図書館司書教諭 中竹絵美	6日 自由あそびの日	7日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	8日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	9日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	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 モクモクひろば (9:30～11:30)	14日 自由あそびの日	15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	16日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	19日 親子で楽しむ足育講座 (10:45～11:30) みやざき足育センター 成田あす香先生	20日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	21日 自由あそびの日	22日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺由紀子	23日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	26日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	27日 自由あそびの日	28日 自由あそびの日	29日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	30日 (9:00～12:00) ベジフル子育て相談日
	2日 0歳から楽しむ絵本講座 ～自然の中の色、かたち～ (11:00～11:30) 学校図書館司書教諭 中竹絵美	3日 文化の日 ☆お休みです	4日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	5日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	6日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)
	9日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	10日 モクモクひろば (9:30～11:30)	11日 自由あそびの日	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 親子で楽しむ足育講座 (11:00～11:45)
	16日 わくわく♪音楽あそび (9:30～12:00) 保育士 渡辺由紀子	17日 運動あそび (11:00～11:30)	18日 自由あそびの日	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 木本江美	20日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	23日 勤労感謝の日 ☆お休みです	24日 (11:00～11:30) わくわく♪音楽あそび	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 (9:00～12:00) ベジフル子育て相談日
	30日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	☆感染症拡大防止のため休館となった場合には、開設日である月曜と木曜（9:30～15:30）のみ 電話による栄養相談を受け付けております。管理栄養士が対応致しますので、お気軽にご利用ください。			

※ひろばご利用の際は、マスク着用・検温・手指消毒にご協力をお願いします。