かのう子育て交流ひろば
ベジフルかのう通信 NO.6

令和４年度

少しずつ春が近づいてきましたね♪
しかし、空気が乾燥しやすい今の時期は、
まだまだ感染症や風邪が心配です。
引き続き、うがい・手洗い、じゅうぶんな
睡眠、栄養たっぷりの食事で体調を整えて、
元気に過ごしたいですね

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
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

＊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ぼう。

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

おふろの中で
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（月・木曜のみ応対）
詳 細 案 内　：　上記の QR コードを読み取ってご覧ください

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 ～

*かのう子育て交流ひろばでは、管理栄養士のスタッフがいつも勤務しています！栄養相談日以外でも、離乳食などの食に関するお尋ねやお悩み等 お気軽にご相談ください♪

令和５年	月（かのう）	火（あおしま）	水（あおしま）	木（かのう）	金（あおしま）
2月	ひろばご利用の際は、マスク着用・検温・手指消毒にご協力お願いします。		1日 *自由あそびの日*	2日　ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	3日 *ベジフル栄養相談日* *(9:00～12:00)*
	6日　0歳から楽しむ絵本講座 ～だいすき、ぎゅっ！～ （11：00～11：30） 学校図書館司書　中竹絵美	7日 *0歳から楽しむ絵本講座* *(11:00～11:30)*	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 *親子で楽しむ足育講座* *(10:45～11:30)*
	13日　モクモクひろば ～木のおもちゃで遊ぼう！～ （10:00～11:30） おもちゃコンサルタント　堤良子先生	14日 *モクモクひろば* *(9:30～11:30)*	15日 *親子でイングリッシュ* *(11:00~11:30)*	16日　ベジフル食育講座（試食） 参加費200円 （10:30～11:30） 管理栄養士　矢野智香子	17日 *ベジフル子育て相談日* *(9:30～11:30)*
	20日　わくわく♪音楽あそび （11:00～11:30） 保育士　渡辺由紀子	21日 *歯科衛生士さんに* *みてもらおう！* *(10:45～11:30)*	22日 *「イキル防災」* *(11:45～11:30)*	23日　天皇誕生日 ☆お休みです	24日 *ベジフル子育て相談日* *(9:30～11:30)*
	27日　ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	28日 *自由あそびの日*	3月1日 *0歳から楽しむ絵本講座* *(11:00～11:30)*	2日　親子で楽しむ足育講座 （10:30～11:30） みやざき足育センター 成田あす香先生	3日 *ベジフル栄養相談日* *(9:00~12:00)*
3月	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　*mocomoco* *親子ふれあい教室* *(11：00～11：30)*	9日　ベジフル食育講座（試食） 参加費200円 （10:30～11:30） 管理栄養士　矢野智香子	10日 *ベジフル子育て相談日* *(9:30～11:30)*
	13日　モクモクひろば ～木のおもちゃで遊ぼう！～ （10:00～11:30） おもちゃコンサルタント　堤良子先生	14日 *モクモクひろば* *(9：30～11:30)*	15日 *ベジフル食育講座* *(11:00～11:30)*	16日　0歳から楽しむ絵本講座 ～笑って　笑って～ （11：00～11：30） 学校図書館司書　中竹絵美	17日 *ベジフル子育て相談日* *(9:30～11:30)*
	20日　わくわく♪音楽あそび （11:00～11:30） 保育士　渡辺由紀子	21日 *春分の日* ☆お休みです	22日 *わくわく♪音楽あそび* *(11:00～11:30)*	23日　ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	24日 *ベジフル子育て相談日* *(9:30～11:30)*
	27日　ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	28日 *自由あそびの日*	29日 *自由あそびの日*	30日　ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	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。ご了承ください。