



令和7年度

# かのう子育て交流ひろば ベジフルかのう通信 N0.5

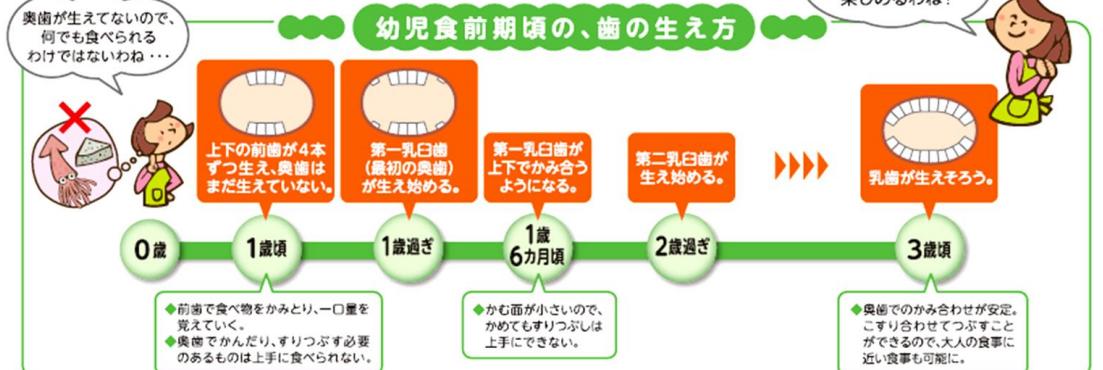


朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。12月から1月にかけては、楽しみな行事やイベントもいっぱい♪しかし、風邪やインフルエンザ等が心配な時期でもあります。うがい・手洗い、じゅうぶんな睡眠、温かい食事などで体調を整え、冬を元気に乗り切りましょうね♥

## ～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)
- ※ 貵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。
- みんなが、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(^^)

生後5~6ヶ月頃から約1年半をかけて、赤ちゃんは「飲む」「食べ物を口に取り込む」「塊をつぶす」「のみ込む」などの機能を学び、発達させていきます。そして、離乳食が終わって幼児食前期(1歳半~2歳頃)になると、奥歯がそろいはじめ、かむ力も少しづつ強くなります。3歳頃までの食事は、子供の成長に合わせた固さの食べ物で、食べる経験を増やすことが大切です。



1歳～1歳半頃の子どもは、上下の前歯が生えた段階で、奥歯はまだ生えそろっていません。3歳頃までに20本の乳歯は生えそろいますが、歯の生える時期は個人差があります。そこで、歯の生え方を観察しながら、少しずつ大人の食事に近づけていきましょう。

「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)

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

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



# ～ 親子講座・イベントのお知らせ～

令和7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）
 <b>12月</b>	1日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～ *赤ちゃんの体重測定できます♪	2日 自由あそびの日	3日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	4日 子育て相談 (9:30～11:00) ※おやこエクササイズ♪ (11:00～11:30) <small>注：動きやすい服装で</small> 助産師 米田智美	5日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)
	8日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	9日 モクモクひろば (9:30～11:30)	10日 かぼちゃ座さんの 「お話しひろば」 (11:00～11:30)	11日 かぼちゃ座さんの 「お話しひろば」 (11:00～11:30)	12日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	15日 0歳から楽しむ絵本講座 ～キラキラ ♡ おくりもの～ (11:00～11:30) 学校図書館司書 中竹絵美	16日 歯科衛生士さんに みてもらおう！ (10:45～11:30)	17日 みて！きいて！さわって！ 感じて遊ぼう !! (9:30～11:30)	18日 ベジフル食育講座（試食） (11:00～11:30) 参加費 200円 管理栄養士 出山幸恵	19日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	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 自由あそびの日	24日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	25日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～ *赤ちゃんの体重測定できます♪	26日 自由あそびの日
	 <b>1月</b> いただきます！	 <b>※12月29日～1月3日は、年末年始の為、ひろばはお休みとなります</b>			
5日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～ *赤ちゃんの体重測定できます♪		6日 自由あそびの日	7日 自由あそびの日	8日 子育て相談日 (9:30～12:00) 助産師 米田智美	9日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)
12日 成人の日 ☆お休みです		13日 mocomoco 親子ふれあい教室 (10:45～11:30)	14日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	15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	16日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
19日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺由紀子		20日 親子で楽しむ足育講座 (10:00～11:30)	21日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	22日 ベジフル食育講座（試食） (11:00～11:30) 参加費 200円 管理栄養士 出山幸恵	23日 自由あそびの日
26日 0歳から楽しむ絵本講座 ～ポカポカあったかいね！～ (11:00～11:30) 学校図書館司書 中竹絵美		27日 自由あそびの日	28日 ベジフル食育講座 (11:00～11:30)	29日 栄養・離乳食教室 「パクパク教室」 (10:30～11:30) 宮崎市親子保健課 管理栄養士	30日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)

※各講座・イベントは、すべて予約不要ですが、諸事情により変更を行う場合があります。ご了承ください。