

かのう子育て交流ひろば ベジフルかのう通信 N0.5

令和 7 年度

ベジフルかのう通信 N0.5
R7 かのう子育て交流ひろば

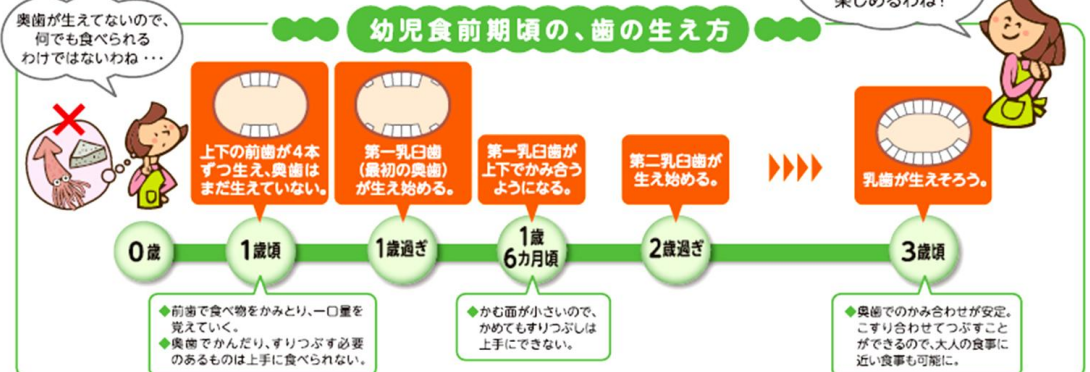
朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。12月から1月にかけては、楽しい行事やイベントもいっぱい！しかし、風邪やインフルエンザ等が心配な時期でもあります。うがい・手洗い、じゅうぶんな睡眠、温かい食事などで体調を整え、冬を元気に乗り切りましょうね♡

～ 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(^^)

生後 5～6 か月頃から約 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、かむ力も少しずつ強くなります。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 2 0 1 3 - 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 : 3 0 ~ 1 2 : 0 0
1 3 : 0 0 ~ 1 5 : 3 0



ホームページ QR コード

お休み : 祝日・年末年始(12/29～1/3)
連絡先 : 0 8 0 - 2 6 9 0 - 5 7 1 9 (月・木曜のみ対応)
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。

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 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）
	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) ②動きやすい服装で 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 「お話ひろば」 (11:00～11:30)	11 日 かぼちゃ座さんの 「お話ひろば」 (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!まいて!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) 管理栄養士 出山幸恵 参加費 200 円	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
	 ※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				
	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) 管理栄養士 出山幸恵 参加費 200 円	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。