



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 N0.6



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、
元気にお過ごしいでね ❤

～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
ご協力をお願い致します(^^)

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くっつけて遊ぼう。

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、どんなにこましても平気！空きカップをとっておいて、お湯をスプーンでくっつけて遊ぶと楽しいね♪

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8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	2日 子育て相談(9:30~11:00) ※おやこエクササイズ♪ (11:00~11:30) ㊟動きやすい服装で 助産師 米田智美	3日 講演「イキル防災」 (10:45~11:30)	4日 自由あそびの日	5日 足育相談日 (10:30~11:30) みやざき足育センター 成田あす香先生	6日 ベジフル子育て相談日 (9:00~12:00)
	9日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～ *赤ちゃんの体重測定できます♪	10日 モクモクひろば (9:30~11:30)	11日 建国記念の日 ☆お休みです	12日 歯あと！キッズ (10:00~11:00) 宮崎市健康支援課 歯科医師 歯科衛生士 ㊟持ち物：タオル・子ども用歯ブラシ	13日 ベジフル栄養相談日 (9:00~12:00)
	16日 わくわく♪音楽あそび (11:00~11:30) 保育士 渡辺由紀子	17日 (10:30~11:30) 講演「子どもの発達と メディア」	18日 おおぞら子育て相談 (11:00~11:30)	19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	20日 自由あそびの日
	23日 天皇誕生日 ☆お休みです	24日 自由あそびの日	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～ *赤ちゃんの体重測定できます♪	27日 わくわく♪音楽あそび (11:00~11:30)
3月	2日 0歳から楽しむ絵本講座 ～言葉のリズムを楽しもう♪～ (11:00~11:30) 学校図書館司書 中竹絵美	3日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00~11:30)	4日 自由あそびの日	5日 ギュッとハグして♥ 親子でヨガを楽しもう♪ (11:00~11:30) ヨガ講師 外林春世	6日 ベジフル栄養相談日 (9:00~12:00)
	9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	10日 自由あそびの日	11日 みて！きいて！さわって！ 感じて遊ぼう!! (9:30~11:30)	12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	13日 自由あそびの日
	16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♪	17日 (10:45~11:30) 歯科衛生士さんに みてもらおう！	18日 ベジフル食育講座 (11:00~11:30)	19日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	20日 春分の日 ☆お休みです
	23日 わくわく♪音楽あそび (11:00~11:30) 保育士 渡辺由紀子	24日 自由あそびの日	25日 わくわく♪音楽あそび (11:00~11:30)	26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♪	27日 ベジフル栄養相談日 (9:00~12:00)
	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 変更となる場合があります。ご了承ください。		

☆ひろばご利用の際は、感染症対策にご協力お願いします

