



# Little Beans

リトルビーンズ by あそび場ママ

<http://syoutokukai.or.jp/sakura/>



R7,10.10発行  
名古屋市地域子育て支援拠点 さくらあそび場内  
南区呼続4-26-37

080-7182-5983 (あそび場専用)  
052-821-7867 (相談・その他)  
受付時間: 月～金 (祝日除く)  
問い合わせ: 9:00～18:00  
イベント予約: 9:30～18:00

いよいよ本格的に秋らしくなってきましたね。気温が落ち着いたことで、外遊びや、レジャーなどお出かけも増えますね。短い秋を楽しみましょう。

## —今月のさくらあそび場—

★マークのイベントは

あそび場専用電話 (080-7182-5983) か来所時の予約が必要です。

大型  
遊具

月:キッズハウス  
木:大型マット  
金:太鼓橋

11/7  
(金)

### 身長・体重測定(毎月第1金曜日)



11/12  
(水)

※イベント前後の時間は、自由来所で利用できます。

### ★さくらこちゃんといっしょ&異世代交流会コラボイベント

内容:南区社協はつつクラブの方と一緒に楽しく遊びましょう♪

手遊びやうた、パラバルーンで遊びます♪ 時間:10:00～11:45

人数:15組程度 持ち物:水分補給用の飲み物・動きやすい服装

申込:10月27日(月)9:30よりあそび場専用電話または来所時受付開始



11/17  
(月)

### 子育て相談(毎月第3月曜日)

内容:心理士に子育ての悩みなどを相談することができます。

お気軽にご利用ください。相談時間:10:00～11:30(1組30分程度)

申込:当日スタッフまでお問い合わせください。事前予約も可能です。



11/18  
(火)

※イベント前後の時間は、自由来所で利用できます。

### ★食育イベント

内容:離乳食実演・試食・質疑応答を予定しています。

時間:10:00～11:30 人数:20組程度 講師:高橋 真実さん

申込:11月4日(火)9:30よりあそび場専用電話または来所時受付開始



11/20  
(木)

※イベント前後の時間は、自由来所で利用できます。

### ★だんごちゃんくらぶ (双子・多胎児の会)

内容:自由遊び・読み聞かせ(紙芝居)をします♪

時間:10:00～11:00 人数:10組程度

申込:11月4日(火)9:30よりあそび場専用電話または来所時受付開始



11/21  
(金)

※イベント前後の時間は、自由来所で利用できます。

### ★親子体操

内容:親子で元気に体を動かしましょう。

時間:10:00～11:00 人数:15組程度 講師:岡田 佳枝さん

持ち物:水分補給用の飲み物・動きやすい服装

申込:11月10日(月)9:30よりあそび場専用電話または来所時受付開始



11/26  
(水)

### おもちゃ図書館

### 「ピーターパン」(毎月第4水曜日)

時間:9:00～12:00(貸出は10:00～)

貸し出しおもちゃを行っているボランティア団体です。

気に入ったおもちゃを1か月間借りることができます。

ご自宅でゆっくり遊ぶことができます。



## タイムスケジュール

9:00～ あそび場 開始

11:45頃 お片付け  
手遊び・歌

【和室】12:00～12:50  
昼食で利用可能

レジャーシートを  
ご持参ください

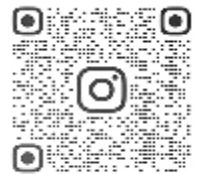


【あそび場】12:00～  
通して利用可能

13:45頃 お片付け  
手遊び・歌

※イベント等開催日は  
上記スケジュールと  
異なることがあります。

instagram



SAKURA.ASOBIBA

さくらあそび場の様子や、イベント・講座の情報を配信していきます♪是非フォローしてくださいね。

この事業は、社会福祉法人  
昭徳会が名古屋市の委託を  
受けて行っている事業です。

# 食欲の秋は食育の秋 親子で「食べる」を楽しもう！

実りの秋、野菜も果物も美味しい季節になりました。夏に疲れた身体も、冬に向けてエネルギーを蓄えようと食欲もアップする季節なので、野菜嫌いさんや偏食さん、少食さんもシフトチェンジするチャンス到来！ご家庭で簡単にできる「食育」をご紹介します。この機会にぜひ、「食べる」を親子で楽しんでみてください。

## 食育とは？

食育とは、食に関する知識や望ましい食習慣を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

## 食育の目的

食育の目的は、安心・安全・健康な食べ物を選ぶ「選食力」、食事の作法や感謝の気持ちを学ぶ「共食力」、視野を大きく持つ「地球の食を考える」などです。

食育は、難しく考えなくても、普段の生活にちょっとした工夫で取り入れ、簡単に行うことができます。

\*何から作られたものか一緒に考えてみる  
三択などのクイズ形式にして遊ぶ

\*一緒にスーパーで買いものをする  
献立や好きな料理の材料を一緒に探すと◎

\*料理のお手伝いをしてもらう  
野菜を洗う  
レタスをちぎる  
トマトのヘタをとる  
サラダの盛り付け  
卵を混ぜるなど

\*食にまつわる絵本や紙芝居を読む

\*料理をする前に素材を見せてあげる

\*食べる楽しさを教える  
手づかみ離乳食  
ピクニック  
お皿ピカピカ賞など

\*家族全員で食卓を囲む

\*大人の食事も見直してみる

\*一緒に野菜を育ててみる  
すぐに収穫できるもの、プランターでできるものがおすすめ  
例：二十日大根、ピーマン、プチトマトなど

## 家でできる食育

\*食べたらほめてあげる  
苦手な野菜など、1口でも食べたらOK！  
決して無理強いをしないこと

\*子どもと一緒に手作りする  
スイートポテト、サンドイッチ  
おにぎり、ホットケーキ、ハンバーグ  
餃子の皮ピザなど

\*嫌いなものも工夫して出し続ける  
量を減らす、形を変える、見えなくするなど

子どもの食において最も大事なことは、  
「食べることは楽しいこと、幸せなこと」と感じてもらうこと！

親の深い愛情を感じながら、家族そろって楽しい雰囲気の中、おいしく食事をとることが、子どもの心と体をすくすくと成長させるということを心得て、食欲の秋を楽しみましょう♪