

Little Beans

リトルビーンズ by あそび場ママ

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

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。

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しょ&異世代交流会コラボイベント



内 容: 南区社協はつら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

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。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

instagram



SAKURA_ASOBIBA

11/26
(水)

おもちゃ図書館

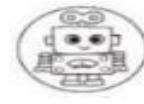
「ピーターパン」(毎月第4水曜日)

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。



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を取り入れ、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物をする
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

家でできる食育

*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

*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

*食べたならほめてあげる
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をする
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♪