



R7



公津の杜なかよしひろば便り

取り分けごはん 家族みんなでおいしく食べよう

5月の「取り分け離乳食」では大人のご飯を赤ちゃんの様子に合わせて、小さくしたりつぶしたりして食べさせる体験をしました。ゆでたブロッコリーとにんじんも用意して、手づかみ食べにもチャレンジ！みんなパクパク食べていたようです。

参加したママの声

豚汁の具をつぶしてあげたらよく食べていました。頑張ってみじん切りにしていたけどやらなくていいんだ！



手づかみ食べをさせていなかったけどゆでた野菜でよいとわかりました。やってみます！

他の子が食べている様子を見て刺激を受けました。



普段は何たべてるの？ ひろばのママの取り分けレシピ

みそ汁の具

おすすめ月齢（初期～）

豆腐やキャベツやほうれん草の葉など煮たら柔らかくなる具を昆布の出汁で煮ます。味噌を加える前に具だけ取り出して、おかゆに混ぜて食べさせます。ほうれん草の葉がすごく柔らかくなり簡単でした。



豆腐ごはん

おすすめ月齢（10ヶ月頃）

大人用に炊いた白米に少量の豆腐（絹ごし）をつぶしてのせるだけです。味付けはしておりません。おかゆ嫌いの我が子に軟飯のかわりにあげてみたのがきっかけです。



10ヶ月頃は子どもが「自分で食べる」を応援する時期です。手づかみ食べを始めたら、手でつかめる離乳食を用意しましょう。始めは失敗することもあるかもしれませんが、上手に口に運んだり、ひとくちの大きさを覚えたりと成長が見られますよ。何でもさわって試したい時期です。汚れることもありますがやらせてあげましょう。

また、大人が食べる姿を見せてあげると良いですね。パパとママがおいしそうにご飯を食べている様子を見て「ぼくも！」「わたしも！」と手が出てくるようになるかもしれません。何より「一緒に食べると楽しい！」を味わいたいですね。

大人のご飯の取り分けで離乳食作りの手間を省いて、大人も赤ちゃんも同じ食卓を囲んでみませんか？作り方や取り分け方などはひろばのスタッフや先輩ママに聞いてみてくださいね。



☆あそびのひろば☆

暑い夏のひと時、もりんぴあこうづのホールでのびのび遊びましょう。色々な遊びコーナーがあるので小さい子から大きい子まで楽しめますよ。

日時：7月20日(日)①10:00～12:00 ②13:30～15:00

場所：もりんぴあこうづ 2階 MORI × MORI ホール

対象：①乳幼児親子 ②0～1才くらいまでの親子

* 申込不要です。

* 開催している時間帯はいつでも参加、退出できます。

午前中お手伝いしてくれる小学生ボランティアを募集しています。
詳細はひろばまで(先着順)

★おしらせ

★ママ同士で子育て“みつばちくらぶ・ママ”

日時：9月17日・24日・10月1日・8日・15日・22日(毎週水曜)
10:00～12:00

場所：もりんぴあこうづ 2階 会議室D 他

対象：6ヵ月から1歳0ヵ月までの第一子をもつお母さんとお子さん
12組(毎回同じメンバーで過ごします)

参加費：1000円(税込)＜離乳食材料費、資料代など＞

申し込み：申し込みフォームから(下記 QR コード)

または、なかよしひろばまで(電話申込み可)

わらべうたや絵本、おもちゃ、取り分けごはんなど、この時期の赤ちゃんに体験してほしい昔ながらの育児の仕方もと入れた6回連続のプログラムです。親子で遊びながら、お母さん同士で情報交換もしましょう。





7月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
㊟マークは要予約。 それ以外のイベント、講座は予約なしで参加できます。				おそとひろば 9:30～10:30	お楽しみデー「七夕」 ①10:30～11:00 ②16:00～16:30	
6	7	8	9	10	11	12
		Baby タイム ねんねちゃん 13:30～15:00			おそとひろば 9:30～10:30 午前のみ開所	
13	14	15	16	17	18	19
		㊟ママヨガ ①9:30～10:30 ②11:00～12:00	子育て講座 「オムツはずれ」 10:00～11:30	Baby タイム 13:30～15:00		
20	21	22	23	24	25	26
あそびのひろば (詳細表面)			Baby タイム 13:30～15:00		㊟おたんじょう会 10:00～11:00	
27	28	29	30	31	イベントがある時でもひろばは 通常通り利用できます。	
	休所日					

☆Baby タイム

(2カ月～1才くらいの赤ちゃん対象です。8日のねんねちゃんは6か月くらいまでの赤ちゃん対象です)

0才の赤ちゃん親子で自由に遊んだり交流したりしましょう。ふれあい遊びや赤ちゃんにおすすめの絵本の読み聞かせもします。

17日は皆さんで離乳食について話をしましょう。

*赤ちゃんを寝かせるバスタオルなどお持ち下さい。



☆ママヨガ (予約は1日(火)より)

ヨガでからだをほぐし、心身ともにリフレッシュしましょう。お子さんは同室で遊びながら過ごします。

場所：もりんぴあこづ 3階 スタジオ2

対象：親子 各回6組 参加費：500円

講師：ヨガインストラクター 石橋亜矢子さん



☆子育て講座「オムツはずれ」

赤ちゃんの頃から知っておきたい排泄の基本や、オムツはずれをどのようにしたら良いかをお話します。また、ママ同士で困りごとを話したり、情報交換もしましょう。

対象：0～3才くらいの親子

☆お楽しみデー「七夕」

七夕にちなんだお楽しみタイムを開催します♪パネルシアターや歌を楽しみましょう。



☆おそとひろば

もりんぴあこづ隣の大作台公園で親子一緒に遊びましょう！まだ公園で遊んだことのない子も、この機会におそとデビューしてみませんか？今月はいつもより早く始まって終わるので時間にご注意ください。開催時間の間はいつ来てもいつ帰っても大丈夫です。小雨決行ですが中止の時はブログやLINEでお知らせします。

★持ち物：飲み物、帽子、タオル、服、下着などのお着替え(クツも汚れることがあります)

*暑さ指数が28を超えた場合は中止となります。



☆おたんじょう会 (いつでも予約できます)

6、7月生まれのお子さんのお祝いの会を開きます。親子でお誕生日をお祝いしましょう。

場所：もりんぴあこづ 2階 MORI ×MORI ホール

対象：6、7月生まれの子どもとママ、パパ、ご家族

申込：ひろばでお申し込み下さい。(電話・メールでもOK)

*詳細はお問い合わせ下さい。ホームページにも詳細の記載あります。

ひろばより

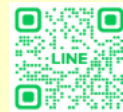
- * 利用時間 午前の回 9:00～12:00 ・午後の回 13:00～16:30 午前と午後の間は換気・消毒タイムです。
- * 予約不要です。(予約の必要な講座、イベントもあります)
- * 食事室で食事やおやつを食べることができます。
(利用時間：9:00～12:00、13:00～16:00 まで) ・16:00よりスタッフが食事室の掃除で入ります。ご了承ください。
- * 講座やひろばの様子を撮影することがあります。お便りなどに使わせていただくこともありますので、ご都合の悪い方はスタッフまでお伝えください。
- * もりんぴあの駐車場が満車となり、ご利用頂けないこともあります。
- * リサイクル品について 汚れや毛玉のないもの、季節に合ったもの、下着・くつした・スタイは未使用のものをお願いします。・お持ちいただいた物はこちらで一度確認させていただきます。・ベビーベッドや椅子、大型玩具など大きい物はお問合せ下さい。
- * 身長・体重をいつでも測れます。スタッフにお声がけください。

“公津の杜なかよしひろば”は NPO 法人親そだちネットワーク ビジー・ビーが成田市より受託運営しております。



登録してね！
ひろばのLINE公式

① QRコードから



② ID検索から

「@298jdrcc」で
検索

