



実りの秋 食欲の秋

食べ物のおいしい季節です。
毎日の食卓に旬の食材を取り
入れ、食の話題に富んだ楽し
い時間を過ごしたいですね。



0歳児から 「いただきます」 を大切に

「いただきます」「ごちそうさま」は、
食事の区切りをつける大切な挨拶。大
人が手を合わせて「いただきます」を
見せることで、0歳児からでも「食事は、
手を合わせて始めるもの」と理解して
いきます。

無理にやらせ
ず、日常の大
人の姿を見る
中で、日本の
食事マナーと
して気づける
ことが大切。



苦手な 味も食卓へ

「食べないから」と言って、食卓に出さな
くなるのはNG。本当に、その食材を食べ
なくなってしまう。食べなくても、大人
がおいしく食べる様子を見たり、頻りに食
卓に出てきたりすることで、「おいしくな
い」と言いつつ、口に運ぶことも。人は7
回ほど口に入れたら、少しずつその味が食
べられるようになるという研究データもありま
すから、長い目で見守って
いきましょう。



離乳期が
大事！

かむ力を 育むための スプーンの援助

離乳食を援助するときに、無自覚のうちに、次々にスプーンを口に運んでいませんか？ 実は、これが丸のみのくせにつながります。そしゃく力を育むために、口の中の物がなくなったら、次の一さじを口に運びましょう。



①

スプーンに一口量載せる。
山盛りに載せないように注意。

②

下唇にスプーンを軽く当て、
子どもが取り込むのを待つ。

③

口の中の物がなくなったら、
次の一さじを口元に運ぶ。

少し意識するだけ
でかむ練習になり、
そしゃくの発達に
つながります。

0・1・2 歳児 箸につながるスプーンの持ち方

箸を持ち始めるのは3歳を過ぎてから。それまでに、発達に合わせてスプーンを
持って使う経験を重ねることで、箸へと自然な形で移行していきます。



① 手づかみ食べ
(生後9か月頃～)



ひじを起点に、つかんだ
物を口に運ぶ。

② 上手握り
(1歳～1歳半頃)



柄の部分を上から握る。

③ 下手握り (1歳半～2歳頃)



柄の部分を下から握る。

③ 鉛筆握り (2歳頃～)



スプーンの柄の部分、3本の指で持つ。



鉛筆握りは、手首がなめらかに動
くようになってから。クレヨンな
どがうまく握れていれば移行して。



※発達には個人差があります

参照：食育イラストコレクション Gakken

9月の予定表

月	火	水	木	金	土
1 にこにこひろば	2 子育てひろば (0才児)	3 子育てひろば (1～3才児)	4 公園 De ひろば ホタルの里川遊び	5 にこにこひろば	6 5支合同発達講座
8 にこにこひろば 午前のみ	9 子育てひろば (0才児)	10 おたのしみ Day ぶどう狩り 申込	11 にこにこひろば	12 食育講座 申込 塩麴・玉ねぎ麴作り	13 にこにこひろば
15 敬老の日	16 子育てひろば (0才児)	17 子育てひろば (1～3才児)	18 にこにこひろば	19 お休み (園行事のため)	20
22 にこにこひろば	23 秋分の日	24 子育てひろば (1～3才児)	25 ばあちゃん家 De ひろば 申込	26 にこにこひろば 午前のみ	27 保育園運動会
29 にこにこひろば	30 子育てひろば (0才児)				

「ばあちゃん家 De ひろば」

日 時：9/25 (木) 10時～11時30分
場 所：中津 淳子先生ご自宅(八代市古城町2417-1)
元小学校教諭・「まちのよかボス」・認定心理士
参加費：100円
～中津先生よりメッセージ～
実家のようにお母さんと赤ちゃんがゆっくりできる場所
です。お茶と手作りのお菓子を準備してお待ちしています。

公園 De ひろば「がめさん公園 & 物産館」

日 時：10/2 (木) (雨天：八代よかとこ物産館)
場 所：10時～11時 がめさん公園で遊ぶ
11時～ 八代よかとこ物産館へ移動
11時15分～ 物産館でお買い物
※雨の場合は、時間を確認して物産館におこください
※子どもさんはスタッフが見ておきますのでお母さんは
ゆっくりお買い物を楽しんでください

八代城跡 De ひろば ～秋さがし～

日 時：10/9 (木)・16 (木) 10時～12時
集 合：八代城跡敷地内の土俵 (雨天：室内開放)
内 容：土俵周辺のどんぐり拾い・お堀周辺の散策
持ち物：赤ちゃんはベビーカー・帽子・水筒など

新幹線の見える憩いの広場 De ひろば

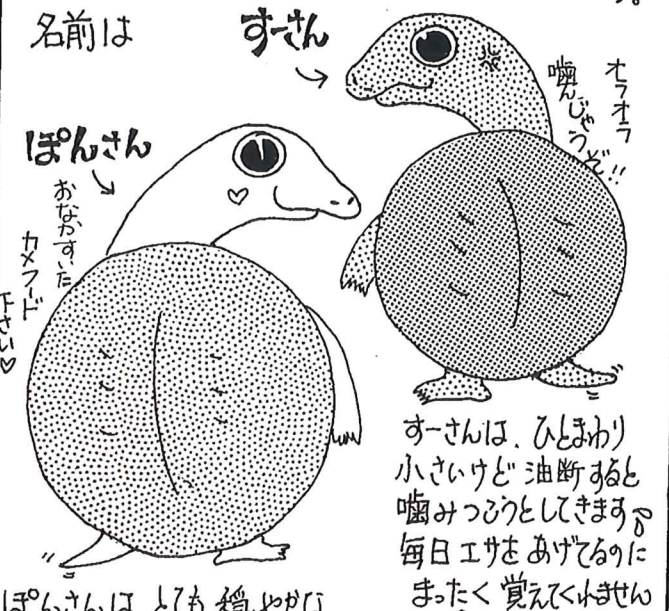
日 時：10/30 (木) 10時～12時
集 合：10時00分 八代市子育て支援センター
10時15分 支援センター出発
10時30分 現地到着
※スタッフの車に続いて現地まで一緒に行きましょう
※場所がわかる方は現地に直接来てください
場 所：新幹線の見える憩いの広場(八代市坂本町西部)

10月の予定表

月	火	水	木	金	土
		1 子育てひろば (1～3才児)	2 公園 De ひろば がめさん公園 & 物産館	3 作って遊ぼう お散歩バッグ 申込	4
6 十五夜会 申込 ススキ観賞 & ...	7 子育てひろば (0才児)	8 子育てひろば (1～3才児)	9 公園 De ひろば 八代城跡	10 にこにこひろば	11
13 スポーツの日	14 子育てひろば (0才児)	15 子育てひろば (1～3才児)	16 公園 De ひろば 八代城跡	17 にこにこひろば	18
20 にこにこひろば	21 子育てひろば (0才児)	22 子育てひろば (1～3才児)	23 おたのしみ Day ハイハイかけっこ 申込	24 にこにこひろば	25
27 作って遊ぼう 申込 ハロウィンステッキ	28 子育てひろば (0才児)	29 子育てひろば (1～3才児)	30 公園 De ひろば 新幹線の見える丘公園	31 にこにこひろば	11/1

あるママさんのつぶやき

支援センターでは いろんなものを飼育しますが
2匹の小さなスッポンちゃんを飼っています。
名前は すーさん



ぼんさんは とても 穏やか
性格で エサをガツガツ食べます。



いつもネタにしていびきかき
74、スッポンは人間を食べてはダメ