

子育て情報



■問合せ

子育て支援センター(みほふれ愛プラザ内)

☎029-885-6511

午前9時30分～午後6時(水曜・日曜・祝日休業)

■子育て支援センター案内

<https://www.vill.miho.lg.jp/page/page005509.html>



食べ物の好き嫌いについて

～栄養士さんに聞いてみました～



◆好きな物とは…食べ慣れていて、食べやすい物です。食事のときに同じ献立が続かないように気をつけながら、いろいろな食材を取り入れてみましょう。

◆嫌いな物とは…食べ慣れていなかったり、食材の固さや味付けが身体の成長に合っていない物です。嫌いな物(苦手な物)は、なるべく小さめに切る、好きな味付けにする、調理方法を変えてみる、好きな物と合わせてみる(苦手な物は全体の1/10位にする)など、工夫してみましょう。

ヒント

食が進まないときは

*お腹を空かせて食べられるように、間食を食べ過ぎないようにしましょう。

*苦手な物は、お腹の空いている食事の始めのうちに出すようにしましょう。

*座る場所や椅子の高さを変えてみるなど、食べる環境を工夫してみましょう。

年末年始のご案内

12月29日(日)～令和7年1月3日(金)までお休みとなります。新年は1月4日(土)より利用できます。

子育てひろばのご案内

☆子育て支援センターの利用は、2時間までとさせていただきます。

☆自由遊びは予約不要です。

ぴよ：ぴよぴよサロン

◇対象 2か月～12か月までのお子さん・妊婦さん

火曜日 午前10時～11時30分

★月に一度、専門のスタッフによる「育児相談(育)」を行います。

よち：よちよちルーム

◇対象 1歳児(R4.4.2～R5.4.1生)

第2・第4金曜日 午前10時～11時30分

エン：エンジョイ子育て

◇対象 2歳児(R3.4.2～R4.4.1生)

第1・第3・第5金曜日 午前10時～11時30分

よみ：読み聞かせ

◇対象 未就学児

第1土曜日 午前11時～11時20分

おも：おもちゃ図書館

◇対象 未就学児・障がいのある方

第2土曜日 午前10時～11時



自由遊びの日

◇対象 未就学児

月曜日・木曜日・土曜日

1月の子育てひろば

日	月	火	水	木	金	土
			1 休	2 休	3 休	4 よみ
5 休	6 😊	7 育	8 休	9 😊	10 よち	11 おも
12 休	13 休	14 ぴよ	15 休	16 😊	17 エン	18 😊
19 休	20 😊	21 ぴよ	22 休	23 😊	24 よち	25 😊
26 休	27 😊	28 ぴよ	29 休	30 😊	31 エン	



ご利用の際は、お子様の対象となるひろばをホームページや子育てカレンダーでご確認ください。状況によって子育てひろばの内容を変更する場合があります。

