

ラフサポの ほっとタイム

このコーナーは、ラフルを利用している編集メンバー「ラフサポ」がつくっています。現在、メンバーは7人。子連れでワイワイしながらつくっています♡

ごはんの悩み 後編

幼児食の簡単アイデアを知りたいです！

・大人用カレー（中辛）を作った後、小鍋に《大人用カレーお玉一杯+牛乳お玉一杯+野菜ジュースお玉半分+コンソメ少々》を入れひと煮立ちさせると、うちの子は喜んで食べていますよ。



オクラやなめこやもずく、納豆などネバネバしたものが大好きなので、手や机がベタベタになる...

・納豆オムレツや納豆チャーハンにすると、ネバネバ感は少し抑えられる気がします。もずくはザルで濾して汁は捨てちゃってます。私もベタベタになるのが嫌で、ある程度こぼさずに食べられるようになるまでは手伝っていました。

・納豆をお湯で洗うと粘り気が抑えられます！オクラやもずくは、お味噌汁に入れてみてはどうでしょうか？



・魚や野菜、おからなどが含まれているものを選んだり、一緒にミックスジュースを作ると喜んで飲んでくれました。



手づかみ食べのオススメメニューがあれば教えてもらいたいです！

・海苔でごはんをサンドし、ハサミでカットしたサイコロおにぎり（大根おろし金で海苔に穴を開けると噛みちぎりやすく喉に貼りつきにくくなります。）



・蒸したサツマイモやブロッコリー、カボチャなどはよく食べてくれました。

・トマトを一口サイズに切って食べさせていました。レンジでできる米粉の蒸しパンも好きでした。

・うちではよく骨付き肉（手羽元など）やハンバーグ、玉子焼き、おやき、野菜の粉末入り蒸しパン・パンケーキなどをあげていました。



ラフルの絵本ボランティアが
絵本を紹介しています

えほんの じかん

『おしくら・まんじゅう』

作：かがくい ひろし
出版社：ブロンズ新社

子どもに大人気の「だるまさんシリーズ」のかがくいひろしさんの作品です。だるまさんシリーズ同様、子どもの食いつき・反応は最高です。おしくらまんじゅうの歌に合わせて色々なものと「おしくら」しながら子どもとスキンシップも取れる一冊です。



2024年12月

ひろば開館時間
10:00~16:00 (火曜から土曜)

ランチタイム(12:00~13:00)
両拠点ともお昼を持参して食べられます。
※上記以外の時間でも専用コーナーで飲食できます。
(混雑時はゆずり合ってください)



ラフル (青葉台)		ラフルサテライト (市ケ尾)		オンライン・出張企画
1 (日)・2 (月) 休館日				
3 火	助産師がいる日 10:30~12:00			出張ラフル@大場地域ケアプラザ さくらんぼひろば 10:00~11:30
4 水	電車の会 ~たくさんの線路であそんでみよう~ 14:30~	0~6か月赤ちゃんの会 11:00~ プレママちょこっと見学デイ 11:30~		大場町近隣の人 未就学児、プレママとその家族
5 木		ひろば内子育て講座「離乳食のすすめ方」14:00~		出張ラフル @大場地域ケアプラザさくらんぼひろば 紙皿を使った工作ができます。
6 金	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00~11:00 臨床心理士がいる日 10:30~12:30 ミルクキャラメルによる読み聞かせ 15:20~15:50	ひろば内子育て講座 こどもとあそびの話 11:00~		さくらんぼひろばは 第1火曜日10:00~11:30に 大場地域ケアプラザで 開催しているひろばです
7 土	発達相談員がいる日 10:30~12:00、13:00~15:00	助産師がいる日 10:30~12:00		大場町 383-3 12月3日(火) 10:00~11:30
8 (日)・9 (月) 休館日				
10 火	孫まご・他まご講座 10:30~12:00			予約不要
11 水		おやこでからだを動かそう 11:00~		ひろば内子育て講座 こどもとあそびの話
12 木	公園へGO! 10:30~ あおば地域活動ホームすてっぷによるパンの販売 11:30~	公園へGO! 10:30~ ラフルサテライト初心者の会 14:00~		講座終了後、個別に相談できます。 下記の申し込みフォームより予約してください。(定員6名)
13 金		臨床心理士がいる日 10:30~12:30		テーマに関係なく 発達全般について 相談できます
14 土	プレパパプレママクラス (区に申込・抽選) 9:45~11:30	プレパパプレママの子育てプチ体験&先輩家族との座談会 10:00~11:30		市ケ尾 12月6日(金) 11:00~
15 (日)・16 (月) 休館日				
17 火	育児中のからだをいやそう 11:00~	絵本ボランティア活動ウィーク おたのしみ会 11:00~		講座のみの参加は予約不要です。 オンライン産前産後の会 10:30~11:30
18 水	ひろばde紹介「子育てサークル 田奈っ子サークル くれよん」・ 絵本の会 11:00~	発達相談員がいる日 10:30~12:00、13:00~15:00		
19 木	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00~11:00 おたのしみ会 11:00~			
20 金		プレパパプレママの子育てプチ体験&先輩家族との座談会 14:00~15:30		
21 土				
22 (日)・23 (月) 休館日				
24 火				
25 水	妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会 14:00~15:30	子サポのコーディネーターがいる日 14:00~16:00		
26 木	0~6か月赤ちゃんの会 14:00~			
27 金				
28 土	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00~11:00			
12/29 (日)~1/3 (金) 年末年始休館日				

電車が好きなみんな

「電車の会」

~たくさんの線路であそんでみよう~
みんなでたくさんの線路を組み立てて
遊びましょう。

貸し借りが
むずかしくても
スタッフと一緒に
子どもの様子
見守ってみましょう



青葉台 12月4日(水)
14:30~

ラフルサテライトが初めての人、 久しぶりの人

「初心者の会」

ラフルサテライトはどんなところ？
どんなことをやっているの？を紹介し
ます。自己紹介や交流の時間もあるの
でお友だちを作る
きっかけになるかも...?
気軽にご参加ください☆



市ケ尾 12月12日(木)
14:00~

地域連携企画 (地域から講師を招いた企画)

「おやこでからだを動かそう」
からだの動きに詳しい講師が、自宅でも
できるからだを使った親子遊びを教えて
くれます。

からだの動かし
やすい服装で
来てください。



市ケ尾 12月11日(水)
11:00~

「育児中のからだをいやそう」
我が子が成長する姿を見るのはとても
嬉しい！でも足腰、肩、手首など
痛い所はありませんか。
身体の緊張をほぐし、
リラックスする方法と
日頃から気をつける
ポイントを紹介してもらいます！



青葉台 12月17日(火)
11:00~

予約不要 時間になったらスタッフが声をかけます♪

予約：電話、ひろば受付