

FuFu-u-n-o-k-i

イベント報告

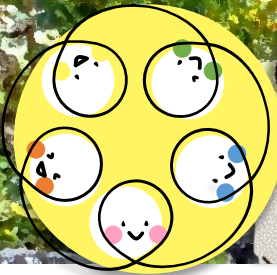
Pick up

～子供の食を通して、家族みんなで健康に～
FuFuの管理栄養士さんが提案する
お気軽食育のススメ

FuFuのスケジュール
10月～12月



有田川町のシンボルである「あらぎ島」は
「日本の棚田百選」に選ばれ
周囲の美しい景観とともに「国の重要文化的景観」
としても認められています
住所：有田川町三田381-1（展望所）461-5（駐車場）



FuFu

まだまだ暑い日が続きますが、日が長くなって秋の訪れを感じるようになってきました。
今月も夏に開催されたイベントの様子を、ほんの一部ですがご紹介します。

※ご本人様の了承を得て写真を掲載しています

6/18 野菜スタンプで ピザを作って遊ぼう！



遊びを通して
野菜や食べ物にも
興味をもって
もらえたら嬉しい

こどもが
楽しく野菜の名前を
覚えるきっかけに
なりました



7/9 乳幼児期の歯の講座



不安に
思っていることや
気になっていた事
が講座で理解
できました

イヤイヤ期
への対応など日常で
使えるアイデアがたく
さん聞けて良かった



7/25 毛糸でコースターを作ろう



子どもの
いまいきした
顔が見れて
良かった

はじめてだった
けど楽しかった！
家でも作りたい

7/30 親子で楽しむひんやり感触遊び



家でできない
遊びを体験させて
もらえていい
経験になった



すごく集中して
夢中で遊んでいて
見ているこちらも
楽しく思えました

8/6 作って学ぼう！ 夏バテ防止レシピ



お母さん方とお喋り
しながら美味しい栄養
あるメニューが作れて
楽しかった

簡単にできて
塩だけでとっても
おいしくてびっくり
しました

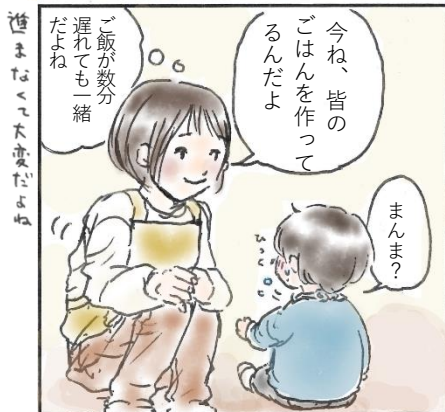
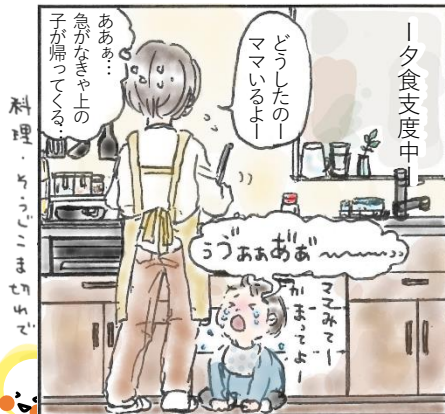
～子供の食を通して、家族みんなで健康に～

FuFuの管理栄養士さんが提案する
お気軽食育のススメ

日常の会話・生活の中で、少しだけ意識してみる。

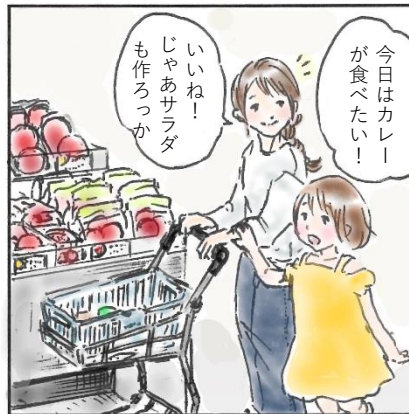
0歳から2歳頃

料理中の忙しい時と関わって、子どもが構ってほしくて足元に…早くご飯の支度をしないとイケないで焦る。でも、一旦子どもを抱っこして、美味しくできたかな？匂ってみる？等声掛けしながらお鍋の蓋を開けていい匂い～を共有する。



3歳から6歳頃

一緒に買い物に行った時、積みあがった野菜の中から、一番おいしそうなお野菜を選んで子どもにお任せ。食べる時には、「これは、〇〇ちゃんが選んできた野菜だよ。どんな味かな？」等…食材への興味を引き出すきっかけになるし、おいしかったら「選ぶの上手。流石だね!」など褒めるタイミングにもなる。



学童期以降～

勉強、習い事で忙しい時期。食事の間だけでも、ゆっくり話せたらいいなと思うので、その時にできること。旬の食材クイズ! 「今日の食卓に並ぶ食材の中で、旬の物は何でしょう?」子どもが経験の中から考えてくれたりします。知る事で、おいしい食材に出会える機会が増え、子どもの食経験の広がりにも繋がっていくことも。



「食育」とは？

(農林水産省より)

- ・・・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの。



子育てする中で何か特別な準備をしないといけないの？

慌ただしい日々の中で食育をすることは、少しハードルが高いように感じますよね。

しかし、日常生活の中で自然とやっていることでも、実はそれが食育へと繋がっているということはたくさんあります。気軽に実践しやすい簡単な食育について、子どもの年齢別にご紹介をさせていただきます。

子育てをがんばっている皆さんが「これでいいんだ!」と、自信をもって食育を続けられる助けになれば幸いです。ぜひご参考にしてみてください。

子どもに「好きな味付け」をお願いしちゃおう!!



味付けをしているうちに
どんな味が興味が出て
いつも食べない食材に
チャレンジしてくれます



実際に
いつも嫌がる
塩昆布を
振りかけて
食べていました

「心」が生みだすおいしさを知っておこう。

食事がおいしいと感じるポイントは、匂いや色、見た目、味付けだけでしょうか？

その他にも重要なポイントがあります。

それは、どんなきもちで食事をしたか?・・・です。

例えば、怒られながら食べた食事は、その時の悲しかった記憶と一緒に苦手な食材として心に残ってしまいます。

反対に、皆と食べて楽しかった思い出や、自分で好きなように味付けをした時のワクワクしたきもちなどは、

特別な楽しい記憶として心に残り、今まで以上に食べ物がおいしく感じるものです。

子どもが「いろいろな食べ物を食べてみたい!」と思えるように、

食事をした時の「楽しかったきもち」を大切にしていきたいと思います。

最後に...

食育というのは、何歳から?とか何歳までに?というものではありません。

それは生涯にわたって、続いていくものです。

子どもの頃から好き嫌いをせず、なんでも食べられるというのはとても素敵な事です、それ以上に大切な事があります。

それは 子どもたちが大人になった時、自分で「食」を選択する際に

自身や大切な人の健康を思い、何をどう食べるのか です。

一生涯の間、食事の時間を楽しめるかどうかは、子どもの頃に感じた「楽しかったきもち」の積み重ねによって決まってきます。

いつかは親の手を離れていく子どもたちの健康を願いながら、いま親として出来る日常の中での「食育」をやってみましょう。



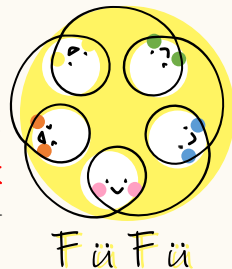
スケジュール

有田川町民なら

乳幼児～中学生までの保護者様は

どなたでもご参加いただけます

10月～12月



子育てひろば

親子で参加してね！

お申込は右記QRコードよりお願いします▶

※申込多数の場合抽選となり、連絡のない場合は参加となります



秋の自然に触れて のびのび遊ぼう！

実施日時 11月19日(木) 10:00～

開催場所 金屋第3こども園

参加費 無料 申込バ切 11月12日

参加者準備物 汚れてもいい服装

定員 未就園児親子10組

秋の自然に触れながらこども園での生活や遊びを体験してみませんか。室内で簡単な製作遊びの後、園庭でのびのびと遊びましょう！(雨天時は製作・室内遊びとなります)

親子で作るクリスマス飾り ～いっしょに季節を楽しもう～

実施日時 12月17日(木) 10:00～

開催場所 御霊公民館

参加費 無料

参加者準備物 — 申込バ切 12月10日

定員 未就園児親子10組

親子でクリスマス飾りを作った後、簡単な手遊びや歌、出し物などを楽しみ小さなクリスマス会も予定しています。親子で「できたね」「楽しいね」と笑合えるひと時をお過ごしください♡

お問い合わせ 社会教育課 22-4513



open 第2・4(月)
9:15～11:15
※祝日はお休みです

対象 0歳児～中学生の保護者
乳幼児の親子

お子様連れでもママだけでも大歓迎！

金屋図書館の休館日を利用して開催しています
紅茶やコーヒーなど飲み物を飲んで
ほっと一息、ゆったり
癒される場になれば嬉しいです

※12月28日(月)は
お休みとさせていただきます



子どもたちが
遊べるスペースも
あります。

住所 有田川町金屋7番地金屋文化保健センター2F 金屋図書館内 問合せ 有田川町役場 社会教育課 22-4513



@FUFU.ARIDAGAWA

Follow us!

FuFu公式HP

イベント情報など更新していきます
講座等の予約もコチラから
して頂けます

<https://www.town.aridagawa.lg.jp/top/kakuka/kanaya/7/kodomo/8699.html>

次号は▶▶2026年12月頃に発行します

今年の夏も暑かったですね。部活動のフォローや塾の送迎、長期休暇中のお弁当作り…皆さんお疲れ様でした。成長した時に踏ん張れる力になる経験を、子どもたちが積み立てていくくれたらと奮闘する毎日ですね。FuFuは、日々の中で親子で「ふふっ」とできるお手伝いをしていきたいと思います。

リフレッシュ講座

託児有なので安心してご参加ください

お申込は右記QRコードよりお願いします▶

※申込多数の場合抽選となり、連絡のない場合は参加となります



作ってみよう! 給食献立

実施日時 10月8日(木) 10:00～

開催場所 田殿公民館

参加費 無料 申込バ切 10月1日

参加者準備物 エプロン

定員 0歳児～中学生の保護者 10名

家では食べない野菜、給食では食べている!? 子どもの目線になって、一緒に考えて作ってみよう!

MeTime♡ワークショップ ～ゆれるチャームクリップ作り～

実施日時 10月29日(木) 10:00～

開催場所 田殿公民館

参加費 無料

参加者準備物 — 申込バ切 10月22日

定員 0歳児～中学生の保護者 5名

日々の慌ただしさから少し離れ、ほっと一息つけるワークショップです。本やノートを開くのが楽しくなる、世界に一つだけのマイブックマーカーを作りましょう!

ファミリーヘアケア講座

実施日時 11月30日(月) 10:00～

開催場所 藤並公民館

参加費 無料 申込バ切 11月23日

参加者準備物 —

定員 0歳児～中学生の保護者 10名

家族みんなの髪と頭皮を守る、冬のヘアケアについて美容師さんから教わります! 子どもの前髪カットの仕方も教えてくれます!

お正月のしめ縄飾り を作ろう!

実施日時 12月10日(木) 10:00～

開催場所 藤並公民館

参加費 100円

参加者準備物 — 申込バ切 12月3日

定員 0歳児～中学生の保護者 5名

新年を迎えるしめ縄飾りを手作りしませんか。水引やお花で自分だけのオリジナルを作ります。工作が得意でない方も、お手伝いしますので安心してご参加ください!

お問い合わせ 社会教育課 22-4513

ブックラザ

お問い合わせ 社会教育課 22-4513

日時: 第4木曜 10:30～

対象: 2才～未就園児15組

季節に応じた工作を親子で楽しもう!

参加費無料

申込不要

ハロウィン ステッキ

10月22日(木)

黒猫やキャンディの飾りが
ついた素敵なステッキを作ります!
フーフーと息を吹きかけたら可愛い
お化けがクルクル回るよ!

ひも通しの クリスマスツリー

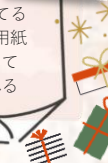
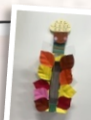
12月24日(木)

集中力と手先の器用さを育てる
ひも通しにチャレンジ! 画用紙
のサンタさんや長靴を貼って
壁に吊るしたり机にも飾れる
ツリーを作ります!

秋を奏でる どんぐりギター

11月26日(木)

ティッシュの空き箱と輪ゴムを
使って自分だけの可愛いギターを
つくってみませんか。秋の歌にあ
わせてジャカジャカーンと演奏を
楽しみましょう!



本紙は有田川町家庭教育支援チーム『FuFu』が発刊する季刊誌です

有田川町家庭教育支援チーム『FuFu』は子育て経験者をはじめとする地域の多様な人材で構成されたチームです。行政機関等と連携しながら、子供たちのより良い成長のため子育てや家庭教育を応援していきます。

2026年10月春発行 No.011

ご意見・問合せ等▶有田川町役場 社会教育課 0737-22-4513

