



かのう子育て交流ひろば ベジフルかのう通信 NO.4



朝夕の風が涼しくなり、過ごしやすい時期
となってきましたね。「食欲の秋」「実りの秋」
おいしい食べ物がいっぱい、食欲が増す季
節です♪旬の食べ物は栄養価が高く、身体の
調子を整える働きもあります。おいしく食べ
て、元気いっぱい！秋を楽しみましょう♪



～ ひろばご利用時のおねがい ～

- ※ お子さまが安全に遊べますように、保護者の方は目を離さないでください。
 - ※ 水分補給・授乳はOKです(^^♪(食べ物はご遠慮ください)
 - ※ 貴重品の管理は各自でお願い致します。
 - ※ 携帯電話等での撮影は、周りに配慮して行ってください。
 - ※ 体調の悪い方はご遠慮ください。
 - ※ イベントの様子(写真)などを、法人ホームページ・Facebook・通信等で紹介させて頂く場合がございます。予めご了承ください。
- みなさんが、お互いに気持ちよく楽しく過ごせますように
ご協力お願い致します(^^)

かんたん!手作りおやつ①

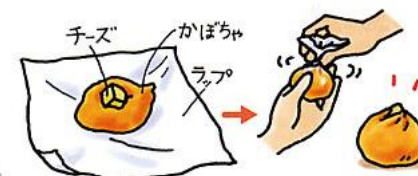
材料(8こ分)

かぼちゃ 小こ (400g)、さとう大さじ1、塩少々
プロセスチーズ1cm角で8こ (40g)

かぼちゃの茶巾しぼり 《 1こあたり 約 46kcal 》

① かぼちゃは種をとり、
ラップにつつんで、電子
レンジで火を通します。
(約5分)

② さめないうちに気をつけ
て、スプーンなどで中みを
ボウルにとります。



④ ラップの上に8等分したか
ぼちゃをおき、まん中に1cm
角に切ったチーズをおきます。

⑤ かぼちゃをつつみこんで、
ギュッとねじり、ラップを
はずしてできあがりです。

③ かぼちゃに、さとう、塩を加え、スプ
ーンでつぶしながらよくまぜ合わせます。



★やわらかめなら、ラップをかけずに電子レンジに
1分ほどかけて、水分をじょうはつさせます。

宮崎市清武町加納乙 1047 番地 加納地区交流センター内和室

開設日： 月・木 曜日

開設時間： 9:30～12:00

13:00～15:30

お休み： 祝日・年末年始(12/29～1/3)

連絡先： 080-2690-5719 (変更無し)

詳細案内： かのう子育て交流ひろば で検索♪

運営： NPO 法人 食生活応援団ベジフルバスケット

*「かのう子育て交流ひろば」は、宮崎市の委託事業です。



ベジフルバスケット

特定非営利活動法人 食生活応援団

～ 親子講座・イベントのお知らせ ～

令和元年	月（かのう）	火（あおしま）	水（あおしま）	木（かのう）	金（あおしま）
 10月	 各講座・イベントは、 すべて予約不要です♪	1日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	2日 自由あそびの日	3日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	4日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	7日 0歳から楽しむ絵本講座 ～自然の中で遊ぼうよ！～ (11:00～11:30) 学校図書館司書教諭 中竹絵美	8日 モクモクひろば (9:30～11:30)	9日 自由あそびの日	10日 モクモクひろば ～木のおもちゃで遊ぼう！～ (9:30～11:30) 木育サポーター 堤良子先生	11日 自由あそびの日
	14日 体育の日 ☆お休みです	15日 自由あそびの日	16日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)	17日 ベジフル食育講座&試食会 (10:30～11:30) 資料代 100円 管理栄養士 矢野智香子	18日 親子で楽しむ リンパケア講座 (11:00～11:45)
	21日 ベジフル子育て相談日 (10:30～11:30) か母ちゃっ子くらぶ 助産師 森伴子先生	22日 即位の礼 ☆お休みです	23日 自由あそびの日	24日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	25日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	28日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～ (消防訓練 11:00～)	29日 親子でイングリッシュ (11:00～11:30)	30日 運動あそび (11:00～11:30)	31日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	11月1日 自由あそびの日
 11月	4日 振替休日 ☆お休みです	5日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	6日 自由あそびの日	7日 「ハンドエステ無料体験」 (10:00～11:30) 1人10分 協力 ポーラザビューティー霧島店	8日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	11日 0歳から楽しむ絵本講座 ～秋の食べ物 おいしいな～ (11:00～11:30) 学校図書館司書教諭 中竹絵美	12日 モクモクひろば (9:30～11:30)	13日 自由あそびの日	14日 モクモクひろば (9:30～11:30) ～木のおもちゃで遊ぼう！～ 木育サポーター 堤良子先生	15日 自由あそびの日
	18日 ベジフル子育て相談日 (9:30～12:00) 助産師 戸高由美子	19日 自由あそびの日	20日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)	21日 ベジフル食育講座&試食会 (10:30～11:30) 資料代 100円 管理栄養士 矢野智香子	22日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	25日 親子でイングリッシュ (11:00～11:30) 講師 ケニヨン・ジュディ先生	26日 親子でイングリッシュ (11:00～11:30)	27日 自由あそびの日	28日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	29日 自由あそびの日