



かのう子育て交流ひろば ベジフルかのう通信 N0.6



少しずつ春が近づいてきましたね♪
しかし、空気が乾燥しやすい今の時期は、
まだまだ風邪やインフルエンザ等が心配。
引き続き、うがい・手洗い、じゅうぶんな
睡眠、栄養たっぷりの食事で体調を整えて、
元気に過ごしたいですね♡



少し工夫することで、
野菜をもっと食べやすく。

野菜のなかには、独特の味・香りがあったり、
固く、繊維の多いものもあります。そしゃく
機能が完成していない子どもにとっては、食べ
にくい食品です。「薄く切り、ゆでて食べやすく
する」「肉が好きならハンバーグのたねに
混ぜる」「彩りよく盛りつける」など、子どもが
興味をもてるように工夫します。

野菜たっぷり
ハンバーグ



野菜たっぷり
オムレツ



✧ 切り方・茹で方のコツ! ✧

葉野菜(キャベツ・ほうれん草・白菜など)
1 cm角くらいに切って、柔らかく煮るのが
コツ。つまんでみて、力を入れなくてもつ
ぶれるくらい柔らかく茹でましょう。

根・実の野菜(にんじん・たまねぎ・
れんこん・ブロッコリーなど)
繊維を切るように2~3mm厚さのいちょう
切りや、5 mm程度の角切り、小さい小房に
分けましょう。つまんでみて、力を入れな
くてもつぶれるくらい柔らかく茹でると
食べやすくなります♪



「公益社団法人 日本栄養士会 健康増進のしおり
2013-4 離乳が終わって3歳頃までの子どもの食事」より抜粋

～ 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(^^)

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)

ホームページ QRコード

連絡先 : 080-2690-5719 (変更無し)

詳細案内 : 上記のQRコードを読み取ってご覧ください

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2年	月（かのう）	火（あおしま）	水（あおしま）	木（かのう）	金（あおしま）
	3日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	4日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	5日 自由あそびの日	6日 0歳から楽しむ絵本講座 ～寒さにまけず、元気にあそぼう～ (11:00～11:30) 学校図書館司書教諭 中竹絵美	7日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	10日「歯医者さんがやってくる！」 (11:00～11:45) 矯正・小児 ひまわり歯科 院長 柿崎陽介先生	11日 建国記念の日 ☆お休みです	12日 モクモクひろば (9:30～11:30)	13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	14日 自由あそびの日
	17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	18日 イキル防災 (10:30～11:30)	19日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)	20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	21日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	24日 振替休日 ☆お休みです	25日 ハンドエステ無料体験 (10:00～11:30)	26日 自由あそびの日	27日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	28日 「歯医者さんがやってくる！」(11:00～11:45)
	2日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	3日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	4日 自由あそびの日	5日 0歳から楽しむ絵本講座 ～うれしい春！おでかけしよう～ (11:00～11:30) 学校図書館司書教諭 中竹絵美	6日 防災食クッキング (10:30～12:00)
	9日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	10日 モクモクひろば (9:30～11:30)	11日 自由あそびの日	12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	13日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	16日 ベジフル子育て相談日 (9:30～12:00) 助産師 戸高由美子	17日 自由あそびの日	18日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)	19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	20日 春分の日 ☆お休みです
	23日 音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺由紀子	24日 自由あそびの日	25日 「メディアをどう利用しま すか!？」(14:00～16:00)	26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	27日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	30日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	31日 自由あそびの日	 各講座・イベントは、すべて予約不要です♪		