



令和2年度

かのう子育て交流ひろば ベジフルかのう通信 NO.2



梅雨入りのニュースが気になる季節ですね。雨が続くと、子どもと外で遊べないのが悩みのひとつ…。

ひろばでは、「3つの密」や衛生管理に気をつけ、安心してご利用いただけるよう取り組んでいます。楽しいおもちゃも準備していますよ♪気分転換に遊びに来てみませんか？(^_^)

～ 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(^_^)(食べ物のご遠慮ください)
- ※ 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②

キッチン用ポリ袋に材料をすべて入れ、上部をしっかりと結んで もみもみ♪するだけ! (ミキサーにかけてもOK) 凍らせてシャーベットにしてもおいしいですよ

子どもと一緒に!

もみもみ♪ドリンク

基本の

バナナシェイク(1歳～)

材料(子ども1人分) 127kcal

バナナ 1/4本
牛乳 150ml



バナナ&キウイシェイク(1歳半～)

材料(子ども1人分) 143kcal

バナナ 1/4本
キウイフルーツ 1/2個(80g)
牛乳 150ml



もみもみしたら、袋の端っこを切ってコップへ!

アレンジ!



キウイの他に、桃やいちごなどの柔らかい果実がおすすめです。ヨーグルトを入れてもいいですね。

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）
6月	1日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	2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 0歳から楽しむ絵本講座 ～ことばのリズムを楽しもう！～ (11:00～11:30) 学校図書司書教諭 中竹絵美	5日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)
	8日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	9日 製作あそび (11:00～11:30)	10日 自由あそびの日	11日 モクモクひろば ～木のおもちやで遊ぼう！～ (9:30～11:30) 木育サポーター 堤良子先生	12日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	15日 わくわく♪音楽あそび (10:30～11:00) 保育士 渡辺由紀子	16日 モクモクひろば (9:30～11:30)	17日 自由あそびの日	18日 ベジフル食育講座 (10:30～) 資料代 100円 管理栄養士 矢野智香子	19日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	22日 「乳幼児の発達とメディア」 (11:00～11:45) 子どもとメディアみやざき事務局長 二見志信氏	23日 「イキル防災」 (10:30～11:30)	24日 自由あそびの日	25日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	26日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	29日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	30日 自由あそびの日	7月1日 自由あそびの日	2日 親子で楽しむ足育講座 (10:30～11:30) みやざき足育センター 代表 成田あす香先生	3日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)
7月	6日 0歳から楽しむ絵本講座 ～ぐんぐん大きくなあれ！～ (11:00～11:30) 学校図書司書教諭 中竹絵美	7日 モクモクひろば (9:30～11:30)	8日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	9日 モクモクひろば ～木のおもちやで遊ぼう！～ (9:30～11:30) 木育サポーター 堤良子先生	10日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	13日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	14日 「子どもとのコミュニケーションを楽しみませんか？」 (11:00～11:45)	15日 自由あそびの日	16日 ベジフル食育講座 (10:30～) 資料代 100円 管理栄養士 矢野智香子	17日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	20日 わくわく♪音楽あそび (10:30～11:00) 保育士 渡辺由紀子	21日 製作あそび (11:00～11:30)	22日 自由あそびの日	23日 海の日 ☆お休みです	24日 スポーツの日 ☆お休みです
	27日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	28日 自由あそびの日	29日 自由あそびの日	30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	31日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)

※ひろばへお出かけの際は、できるだけご自宅で検温し、マスク着用にご協力をお願いします。

各講座・イベントは、すべて予約不要ですが、諸事情により変更及び利用制限を行う場合があります。事前にご確認ください。