



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 N0.5



朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。
12月から1月にかけては、楽しい行事や
イベントもいっぱい♪しかし、感染症等が心配
な時期でもあります。ひろばでは、より一層
「3密」や消毒など衛生管理の徹底に取り組ん
でいきますので、安心してご利用ください。

～感染症拡大防止のため、加納ひろばが休館となった場合～
開設日である月曜と木曜（9:30～15:30）のみ電話による栄養相談を受け
付けます。管理栄養士が対応致しますので、お気軽にご利用ください。

～ 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(^^)



アレンジ自由自在!

お手軽満点スープ

食育講座でもおなじみ、当法人定番の野菜スープ♪
野菜を大きめに切って、蒸し煮にするのがコツです！
簡単に作れて、栄養満点！
アレンジ次第で離乳食期から大人まで楽しめますよ。

材料

作りやすい分量

- *季節の野菜 合計1～1.5kg
(玉ねぎ・人参・大根・じゃがいも・里芋
・さつまいも・白菜・ほうれん草・
しいたけ・えのきだけなど)
- *だし昆布 1～2枚
- *水 200～300ml

ひと鍋分

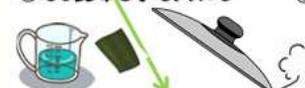
味つけはお好みで♪

- コンソメ味→水+顆粒コンソメ
- 豆乳味噌味→豆乳+水+味噌
- カレー味→水+カレールウ
- シチュー味→牛乳+シチュールウ など

①野菜を切って鍋に入れる(2cm角程度)



②だし昆布と水も入れる



③蓋(穴がないもの)をして
中火で蒸し煮にする



④野菜が柔らかくなればOK!
※ここで、離乳食用を取り分ける

⑤水分と調味料類を入れ、味を調える

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

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。



ホームページ QRコード



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年度	月(かのう)	火(あおしま)	水(あおしま)	木(かのう)	金(あおしま)
	 ※ひろばご利用の際は、 マスク着用・検温・手指消毒に ご協力をお願いします。	1日 自由あそびの日	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 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)
	7日 0歳から楽しむ絵本講座 ～冬のワクワクおくりもの～ (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 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	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 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	14日 講演「子どもとのコミュニ ケーションを楽しみませんか？」 (10:30～11:30) みやざき子育てネット理事長 甲斐英幸氏	15日 製作あそび (11:00～11:30)	16日 自由あそびの日	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 木本江美	18日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	21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 成田あす香先生	22日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	23日 自由あそびの日	24日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺由紀子	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～	☆1月12日(青島)・14日(加納)の「グッド・トイ カフェ」は、東京おもちゃ美術館から 「グッド・トイ2020」に選ばれたおもちゃがやってきます♪ お楽しみに～!			
		4日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	5日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)	6日 自由あそびの日	7日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～
11日 成人の日 ☆お休みです		12日 ☆グッド・トイ カフェ (10:00～11:30) (13:15～14:30)	13日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	14日 ☆グッド・トイ カフェ 午前の部(10:00～11:30) 午後の部(13:15～15:00) 主催:グッド・トイ委員会みやざき	15日 親子で楽しむ足育講座 (11:00～11:45)
18日 0歳から楽しむ絵本講座 ～ぼっかぼか、あったまる～ (11:00～11:30) 学校図書館司書教諭 中竹絵美		19日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	20日 自由あそびの日	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 木本江美	22日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
25日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺由紀子		26日 自由あそびの日	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 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)

※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。