



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.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、
まだまだ感染症や風邪が心配です。
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♡

～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(^^)

かんたん!手作りおやつ③

子どもと一緒に!

お野菜ピザ



ポウルに生地材料Aを入れ、泡だて器でまぜまぜ♪ フライパンやホットプレートに生地を流し、スライス野菜をトッピングして両面焼くだけ! そのままで子どものおやつに♡ お好みでチリメンやチーズ、ケチャップをかけても。

材料

小10枚分

小1枚
約50kcal

A { 絹ごし豆腐 150g
小麦粉 80g
水 50～100ml

*かぼちゃ・ズッキーニ・にんじん
・カラーピーマンなどの野菜
→薄くスライスしておく

お好みで

チリメン
ピザ用チーズ
ケチャップ



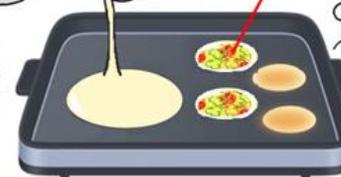
①混ぜる



②生地を流す



③野菜をトッピング



④両面焼く

大きく焼いて切り分けてもOK!
クッキングシートやシリコン加工のアルミホイルに生地を流せば、油なしで作れます! 後片付けも簡単ですね♪

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)

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。



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3年	月 (かのう)	火 (あおしま)	水 (あおしま)	木 (かのう)	金 (あおしま)
 2月	1日 【休館】 電話 栄養相談日 ～電話による栄養相談を受け付けています！～	2日 【休館】	3日 【休館】	4日 【休館】 電話 栄養相談日 ～電話による栄養相談を受け付けています！～	5日 【休館】 ベジフル電話栄養相談日 (9:00～12:00)
	8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	9日 モクモクひろば (9:30～11:30)	10日 自由あそびの日	11日 建国記念の日 ☆お休みです	12日 「歯医者さんがやってくる！」 (11:00～11:45)
	15日 0歳から楽しむ絵本講座 ～ぼっかばか、あたたかいね～ (11:00～11:30) 学校図書館司書教諭 中竹絵美	16日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	17日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)	18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	19日 自由あそびの日
	22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	23日 天皇誕生日 ☆お休みです	24日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	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
	1日 「歯医者さんがやってくる！」 (10:30～11:30) 矯正・小児 ひまわり歯科 院長 柿崎陽介先生	2日 講演「イキル防災」 (11:00～11:45)	3日 講演「イヤイヤ期の 上手な対処法」 (11:00～11:45)	4日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	5日 防災食クッキング ～災害に備えよう～ (10:30～12:00)
 3月	8日 0歳から楽しむ絵本講座 ～さぁ 笑って笑って！～ (11:00～11:30) 学校図書館司書教諭 中竹絵美	9日 モクモクひろば (9:30～11:30)	10日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	11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	12日 親子で楽しむ足育講座 (11:00～11:45)
	15日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	16日 自由あそびの日	17日 自由あそびの日	18日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	19日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	22日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺由紀子	23日 サーキットあそび (11:00～11:30)	24日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	25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	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	31日 自由あそびの日	 ※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。	

※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。