



令和3年度

かのう子育て交流ひろば ベジフルかのう通信 NO.1



いただきます!



花の香りがそよ風に運ばれ、
すっかり春らしくなってきましたね。
ひろばでは、今年度も皆様に
安心して楽しんでいただけるよう
感染症対策に取り組み、様々な
講座やイベント、おもちゃ等を準備
しています♪遊びに来てね!



子どもは、大人より2~3倍の
エネルギーや栄養が必要です。

子どもは、大人より体は小さく胃も小さいので、食事の全体量は少なくなります。しかし、成長するためには、体重1kg当たり大人の2~3倍のエネルギーや栄養が必要になります。たとえば、お母さんのごはんをお茶碗1杯(約150g)とすると、3~5歳の子どもの約3/4杯(約110g)になります。カルシウムも、30~40代のお母さんの約3倍も必要です。

「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

■体重1kg当たりの必要量

		エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		カルシウム (mg)		鉄 (mg)	
		男	女	男	女	男	女	男	女
子ども	1~2歳	85	82	1.3	1.4	30	32	0.3	0.3
	3~5歳	80	77	1.2	1.2	31	28	0.2	0.2
大人	18~29歳	42	39	0.8	0.8	10	11	0.1	0.2
	30~49歳	39	38	0.7	0.8	8	10	0.1	0.2

※「日本人の食事摂取基準(2010年版)」(厚生労働省)に基づいて作成

~ 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）
	 各講座・イベントは、すべて予約不要ですが、諸事情により変更になることがあります。事前にご確認ください。			1日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	2日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)
	5日 0歳から楽しむ絵本講座 ～キラキラわくわく、春ですよ！～ (11:00～11:30) 学校図書司書教諭 中竹絵美	6日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	7日 自由あそびの日	8日 ベジフル食育講座 (10:30～) 資料代 100円 管理栄養士 木本江美	9日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)
	12日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	13日 モクモクひろば (9:30～11:30)	14日 自由あそびの日	15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	16日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	19日 わくわく♪音楽あそび (10:30～11:00) 保育士 渡辺由紀子	20日 わくわく♪音楽あそび (9:30～11:30)	21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 代表 成田あす香先生	23日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	26日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	27日 自由あそびの日	28日 自由あそびの日	29日 昭和の日 ☆お休みです	30日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	3日 憲法記念日 ☆お休みです	4日 みどりの日 ☆お休みです	5日 こどもの日 ☆お休みです	6日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	7日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)
	10日 0歳から楽しむ絵本講座 ～ことばのリズム、楽しいね！～ (11:00～11:30) 学校図書司書教諭 中竹絵美	11日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	12日 自由あそびの日	13日 ベジフル食育講座 (10:30～) 資料代 100円 管理栄養士 木本江美	14日 親子で楽しむ足育講座 (11:00～11:45)
	17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	18日 モクモクひろば (9:30～11:30)	19日 自由あそびの日	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 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	24日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	25日 わくわく♪音楽あそび (9:30～11:30)	26日 製作あそびの日 (11:00～11:30)	27日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	28日 ベジフル子育て相談日 (11:00～11:45)
	31日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	※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。			