



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 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
衛生面に気をつけ、感染症対策に取り組んで
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、電話による相談をお受け
します。些細な事でも大丈夫ですので、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

子どもと一緒に！

お野菜ピサ



ボウルに生地材料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！そのままでも子どものおやつに♡ 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 50 kcal

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

材料 A



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♪

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♪

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♪

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

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 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) moco moco 黒木康子氏	3日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)
	6日 0歳から楽しむ絵本講座 ～ワクワク！冬のおくりもの～ (11:00～11:30) 学校図書館司書教諭 中竹絵美	7日 講演「イヤイヤ期 の上手な対処法」 (11:00～11:45)	8日 製作あそび (11:00～11:30)	9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	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 モクモクひろば (9:30～11:30)	15日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	16日 ベジフル食育講座（試食） (10:30～11:30) 参加費 200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 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	21日 自由あそびの日	22日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	23日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺由紀子	24日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	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	※12月29日～1月3日は、年末年始の為、お休みとなります。		
		4日 自由あそびの日	5日 自由あそびの日	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 成人の日 ☆お休みです	11日 モクモクひろば (9:30～11:30)	12日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	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 親子で楽しむ足育講座 (11:00～11:45)
	17日 0歳から楽しむ絵本講座 ～ポッカポカあったかいね！～ (11:00～11:30) 学校図書館司書教諭 中竹絵美	18日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	19日 自由あそびの日	20日 ベジフル食育講座（試食） (10:30～11:30) 参加費 200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 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺由紀子	25日 ベジフル食育講座 (11:00～11:30)	26日 mocomoco 親子ふれあい教室 (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 (9:00～12:00)
	31日 ベジフル栄養相談日 ～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。ご了承ください。			