



かのう子育て交流ひろば ベジフルかのう通信 NO.4



令和4年度



朝夕の風が涼しくなり、過ごしやすくなってきましたね。しかし台風等が心配な時期でもあります。普段から災害に備えて、「日常の食品」を少し多めに買い置きしてストックし、生活の中で使いながら消費した分だけ買い足す「ローリングストック」がお勧めですよ！
まずは、家族や自分が好きでよく食べる物をストックしてみましょう～(^_^)/



～ 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(^_^)

災害に備え 少し多めに買い置き！

簡単！「ローリングストック」



家庭備蓄の例 1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水など、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	梅干し、のり、乾燥わかめ等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	野菜ジュース、果汁ジュース等	インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

※赤ちゃんや子ども用のストックも忘れずに♡

農林水産省発行「少し多めに買い置き～家庭備蓄のススメ～」より抜粋

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 (開設日のみ対応)
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

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 ～

*かのう子育て交流ひろばでは、管理栄養士のスタッフがいつも勤務しています！栄養相談日以外でも、離乳食などの食に関するお尋ねやお悩み等 お気軽にご相談ください♪

令和4年	月(かのう)	火(あおしま)	水(あおしま)	木(かのう)	金(あおしま)
	3日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	4日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	5日 自由あそびの日	6日 0歳から楽しむ絵本講座 ～美味しいもの、いっぱい！～ (11:00～11:30) 学校図書館司書 中竹絵美	7日 ベジフル栄養相談日 (9:00～11:30)
	10日 スポーツの日 ☆お休みです	11日 自由あそびの日	12日 モクモクひろば (9:30～11:30)	13日 モクモクひろば ～木のおもちゃで遊ぼう！～ (10:00～11:30) 木育サポーター 堤良子先生	14日 AED講習会 (10:30～11:30)
	17日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	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 親子で楽しむ足育講座 (10:45～11:30)
	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 歯科衛生士さんに みてもらおう！ (10:45～11:30)	26日 サーキットあそび (10:45～11:30)	27日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	28日 親子でイングリッシュ (11:00～11:30)
	31日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	11月1日 自由あそびの日	2日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	3日 文化の日 ☆お休みです	4日 ベジフル栄養相談日 (9:00～11:30)
	7日 0歳から楽しむ絵本講座 ～秋のおでかけ、楽しいな♪～ (11:00～11:30) 学校図書館司書 中竹絵美	8日 自由あそびの日	9日 mocomoco 親子ふれあい教室 (11:00～11:30)	10日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	11日 モクモクひろば (9:30～11:30)
	14日 モクモクひろば ～木のおもちゃで遊ぼう！～ (10:00～11:30) 木育サポーター 堤良子先生	15日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	16日 ベジフル食育講座 (11:00～11:30)	17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	18日 ベジフル子育て相談日 (9:30～11:30)
	21日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺由紀子	22日 サーキットあそび (10:45～11:30)	23日 勤労感謝の日 ☆お休みです	24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	25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 自由あそびの日	30日 親子でイングリッシュ (11:00～11:30)	※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。	

※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。