



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.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。
かのう子育て交流ひろばでは、今年度も皆様に楽しんでいただけるよう、様々な講座やイベント、新しいおもちゃを準備しています。遊びに来て下さいね♪



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、食事の全体重は少なくなります。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 自由あそびの日	2日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	3日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)
	6日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	7日 モクモクひろば (9:30～11:30)	8日 自由あそびの日	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 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	14日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	15日 自由あそびの日	16日 ベジフル食育講座 (10:30～) 資料代 100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 代表 成田あす香先生	21日 ハンドエステ無料体験 (10:00～11:30)	22日 自由あそびの日	23日 わくわく♪音楽あそび (10:30～11:00) 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	29日 昭和の日 ☆お休みです	30日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	5月1日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	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 振替休日 ☆お休みです	7日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	8日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)
	11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	12日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	13日 自由あそびの日	14日 わくわく♪音楽あそび (10:30～11:00) 保育士 渡辺由紀子	15日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	18日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	19日 運動あそび (11:00～11:30)	20日 自由あそびの日	21日 ベジフル食育講座 (10:30～) 資料代 100円 管理栄養士 矢野智香子	22日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	25日 「ハンドエステ無料体験」 (10:00～11:30) 1人10分 協力 ポーラザビューティー霧島店	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 親子で楽しむ リンパケア講座 (11:00～11:45)

※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。