



令和 8 年度

かのう子育て交流ひろば ベジフルかのう通信 N0.4



朝夕の風が涼しくなり、過ごしやすい時期となってきましたね。「食欲の秋」「実りの秋」おいしい食べ物が沢山で、食欲も増す季節です♪宮崎の野菜は、太陽の恵みをいっぱい浴びて、一般のものより栄養価が高いことをご存じでしょうか。宮崎産の野菜で元気をチャージして、いろんな秋を楽しみたいですね♡

～ 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(^^)



1日350gの野菜を食べよう

おいしく、たのしく、元気よく！
1日350gの野菜を食べることから
健康づくりを始めましょう

MVP350

野菜生産・消費、健康寿命日本一推進宣言



宮崎市では、成人1日あたり350gの野菜を食べることを推奨する「MVP350（ミヤザキ・ベジタブル・プロジェクト350）」に取り組み、栄養バランスのとれた食生活を促す市民運動を展開しています。
350gとは、野菜に含まれるビタミンCや食物繊維などの栄養素が体の中で十分に働くために1日に必要な量。70gの野菜を使った小鉢を1日5皿が目安です。
宮崎どれの野菜は、太陽の恵みいっぱい！！
栄養価が高い宮崎の野菜をたくさん食べましょう。 宮崎市ホームページより一部抜粋

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)

連絡先：080-2690-5719（月・木曜のみ対応）

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

*「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 8 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、諸事情により変更を行うことがあります。ご了承ください。			1 日 モクモクひろば ～木のおもちゃで遊ぼう！～ (10:00～11:30)	2 日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)
	5 日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～ * 赤ちゃんの体重測定できます♪	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 0歳から楽しむ絵本講座 ～食べたいな、おいしいね！～ (11:00～11:30) 学校図書館司書 中竹絵美	9 日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	12 日 スポーツの日 ☆お休みです	13 日	14 日	15 日 子育て相談(9:30～11:00) ※おやこエクササイズ (11:00～11:30)助産師 米田智美	16 日 AED 講習会 (10:30～11:30)
	19 日 AED 講習会 (10:30～11:30) 応急手当研修センター	20 日 自由あそびの日	21 日 自由あそびの日	22 日 ベジフル食育講座(試食) (11:00～11:30) 参加費 200 円 管理栄養士 出山幸恵	23 日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	26 日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺由紀子	27 日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	28 日 自由あそびの日	29 日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～ * 赤ちゃんの体重測定できます♪	30 日 (9:30～11:30) みて!まいて!さわって! 感じて遊ぼう!!
	2 日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～	3 日 文化の日 ☆お休みです	4 日 自由あそびの日	5 日 0歳から楽しむ絵本講座 ～秋といえば?～ (11:00～11:30) 学校図書館司書 中竹絵美	6 日 自由あそびの日
	9 日 お外あそび♪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	10 日 mocomoco 親子ふれあい教室 (10:45～11:30)	11 日 ベジフル食育講座 (11:00～11:30)	12 日 モクモクひろば ～グッド・トイで遊ぼう!～ (10:00～11:30) おもちゃコンサルタント 堤良子先生	13 日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00)
	16 日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺由紀子	17 日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)	18 日 (9:30～11:30) モクモクひろば ～グッド・トイで遊ぼう!～	19 日 ベジフル食育講座(試食) (11:00～11:30) 参加費 200 円 管理栄養士 出山幸恵	20 日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)
	23 日 振替休日 ☆お休みです	24 日 AED 講習会 (10:30～11:30)	25 日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	26 日 AED 講習会 (10:30～11:30) 応急手当研修センター	27 日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00)
	30 日 ベジフル栄養相談日 ～自由あそびの日～ * 赤ちゃんの体重測定できます♪	【お知らせ】 11/12 (木) 10:00～11:30 モクモクひろば～グッド・トイで遊ぼう!～ 東京おもちゃ美術館より、“グッド・トイ 2025”に輝いたおもちゃがやって来ます!お楽しみに♡			