

～あおしま子育て交流ひろば～

令和8年度 ベジフルあおしま通信 No4



昼間はまだまだ暑さが残りますが、朝晩は涼しい風が気持ち良いですね！！
紅葉や虫の声、美味しい秋の食べ物も楽しみたいですね(*´艸｀)
昼夜の気温差が大きい時期です。健康面にも気をつけて元気に過ごしましょう!!



～ 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(^^)♪(食べ物をご遠慮ください)
- ※ 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、ホームページ・通信等で紹介させて頂く場合がございますので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(^^)



アレンジ自由自在！ お手軽満点スープ

食育講座でもおなじみ、当法人定番の野菜スープ♪
野菜を大きめに切って、蒸し煮にするのがコツです！
簡単に作れて、栄養満点！
アレンジ次第で離乳食期から大人まで楽しめますよ。

材料

ひと鍋分

作りやすい分量

*季節の野菜 合計1～1.5kg
(玉ねぎ・人参・大根・じゃがいも・里芋・さつまいも・白菜・ほうれん草・しいたけ・えのきだけなど)

*だし昆布 1～2枚
*水 200～300ml

味つけはお好みで♪

- ・コンソメ味→水+顆粒コンソメ
- ・豆乳味噌味→豆乳+水+味噌
- ・カレー味→水+カレールウ
- ・シチュー味→牛乳+シチュールウ など

① 野菜を切って鍋に入れる(2cm角程度の大きさ)



② だし昆布と分量の水を入れる



③ 蓋(穴がないもの)をして中火で蒸し煮にする

④ 野菜が柔らかくなれば OK!

→※ここで、離乳食用を取り分ける

⑤ 水分をお好みで足し、調味料類を入れて味を調える

宮崎市青島西2丁目1番地 青島地域総合センター2F

青島地区交流センター内遊戯室

開設日：火・水・金曜日

開設時間：9:00～12:00

13:00～15:00

お休み：祝日・年末年始(12/29～1/3)

QRコードはこちら↑

連絡先：090-4771-7811 (開設日時のみ)

詳細案内 ホームページ あおしま子育て交流ひろば で検索♪

運営：NPO法人 食生活応援団ベジフルバスケット

*「あおしま子育て交流ひろば」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8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）
 ※ひろばをご利用の際は、感染症対策にご協力お願い致します。 ※秋休み期間中(9日～13日)は和室での開催となります。				1日 モクモクひろば (10:00～11:30)	2日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00) 管理栄養士 中瀬愛
	5日 ベジフル栄養相談日	6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	7日 製作あそび ～ふわふわフェルトで作るハロウィン (お菓子) バッグ～ (11:00～) ※準備の関係上先着15組です 保育士 難波祐希	8日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	9日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00) 助産師 戸高由美子氏
	12日 スポーツの日 お休みです	13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	14日 自由あそびの日	15日 ベジフル子育て相談日 & おやこエクササイズ	16日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00) 助産師 池間美咲
	19日 ベジフル栄養相談日	20日 自由あそびの日	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 食育講座(試食付) (11:00～11:30)	23日 自由あそびの日
	26日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	27日 自由あそびの日	28日 自由あそびの日	29日 ベジフル栄養相談日	30日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00) 助産師 米田智美
 ※各講座・イベントは予約不要ですが、諸事情により変更や利用制限を行うことがあります。ご了承ください。	2日 ベジフル栄養相談日	3日 文化の日 お休みです	4日 ギュッとハグして♡ 親子でヨガを楽しもう♪ (11:00～11:30) ヨガ講師 外林春世	5日 0歳から楽しむ絵本講座 (11:00～11:30)	6日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00) 助産師 池間美咲
	9日 お外あそび♪足育講座 (10:30～11:30)	10日 自由あそびの日	11日 ベジフル食育講座 (試食付※参加費200円) (11:00～11:30) 管理栄養士 中瀬愛	12日 モクモクひろば グッド・トイで遊ぼう (10:00～11:30)	13日 ベジフル栄養相談日 (9:00～12:00) 管理栄養士 中瀬愛
	16日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30)	17日 mocomoco 親子ふれあい教室(10:45～) 発達あそびコンサルタント 黒木康子先生	18日 モクモクひろば ～グッド・トイで遊ぼう!～ (9:30～11:30) おもちゃコンサルタント 堤良子先生	19日 食育講座(試食付) (11:00～11:30)	20日 わくわく♪音楽あそび (11:00～11:30) 保育士 渡辺由紀子
	23日 勤労感謝の日 お休みです	24日 AED講習会 (10:30～11:30) 応急手当研修センター	25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	26日 AED講習会 (10:30～11:30)	27日 ベジフル子育て相談日 (9:00～12:00) 助産師 池間美咲
	30日 ベジフル栄養相談日				

