



## ♪キッチンより♪

12月～2月頃は小松菜が旬になります。β-カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄などを豊富に含んでいます。小松菜はアクやクセがないので下ゆでの必要がなく調理時間も短くてすみます。また、炒めることでよりβ-カロテンの吸収も高まります。新鮮なものはサラダなど生でも食べられます。

小松菜と相性の良い食材を紹介しますので、様々な料理に使ってみてください。

- きのこ類 → 小松菜に含まれるカルシウムの吸収をきのこ類のビタミンDが助けてくれる賢い組み合わせ☆
  - 豚肉 → クセのない小松菜にうま味のある豚肉が合います。ビタミン、ミネラル豊富な小松菜に良質たんぱく源の豚肉を合わせてバランスアップ！
- 他にも、大豆製品や鶏肉とも相性抜群です。ぜひお試しください。

### 《1月のお休み》

◆子育てひろば 8(日)、14(土)、22(日)、29(日)

◆一時あすかり 11(水)、24(火)

### 《年末年始休業のお知らせ》

◆子育てひろば・受付 平成23年12月29日～平成24年1月3日

◆一時あすかり 平成23年12月31日～平成24年1月4日

◆トワイライトステイ 平成23年12月29日～平成24年1月3日

(12/23～28、1/4～9のご利用がある方は、12/21までに予約)

◆ショートステイ 年中無休

(12/23～1/9のご利用がある方は、12/21までに予約)

## ～ひろばより～

すっかり寒い毎日ですが、ひろばには毎日たくさんのお友達が遊びに来てくれています！今年度生まれの緑バッチのお友達が少しずつ増えてきて、1、2歳のお子さんのお母さん達は「こんな時期もあった…」と目を細めています。

そんな中、先日 Pokke の会員登録が 5,000 人になりました！！

5,000 人目のお友達をげんきタイムでお祝いさせていただきました！

これからもたくさんの皆さんが遊びに来てくれるのを楽しみにしています。

## カフェからのお知らせ

1月5日・6日、12日・13日

のランチ・給食はお休みします。

カフェのみのオープンになります。

年明けのランチ・給食は19日から

になりますので、よろしくお願い致します。



### ケーキカフェ

1/18(水)

13:00～ 販売

- いちごのタルト
- ミルクティーのシフォン



### パパカフェ

1/9(月)

15(日)、21(土)

12:00～

予定



## 毎月第3日曜日は、 地域開放デーです

今月は、1月15日(日)です。  
今年も Pokke に獅子舞が来ます！！  
その他、楽しい企画を考えています♪

皆さんお気軽に Pokke へおいで下さい  
詳しくは後日お知らせします  
お楽しみに！

## ～ウェルカムサロン～

毎週 月曜日

\* 9日はお休みです

Pokke に新規登録された方を対象にお茶のサービス券をお渡しします。皆さんでお茶を飲みながら気軽にお話しませんか？

時間 13:30～14:30

場所 トワイ卜の部屋



# 子育てひろば 1月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
午前	*  読み聞かせ 11:45~16:00~ * 水曜午後は就学前のお子さんの利用ができます * ♪♪:うたのお兄さん * 育児相談:無料(予約制) * 第3水曜は計測日(身長体重) 10:30~11:30/13:30~15:00 * 誕生会へのご参加は事前の予約をお願いします * 講座は、地域会員の方も参加できます。来館時にお申し込みください。						1
午後							休
午前	2	3	4	5	6	7	8
午後	休	休	甘酒振舞い ひろば幼児				休
午前	9	10	11	12	13	14	15
午後		育児相談	ひろば幼児 ♪♪	誕生会 	避難訓練 	休	開放デー 
午前	16	17	18	19	20	21	22
午後	ソーイング	フラクラブ	計測日 	育児相談	食育相談会 	だれでも エアロビ 	休
午前	23	24	25	26	27	28	29
午後	ウェルカムサロン	育児相談	ひろば幼児 ♪♪	育児講座 		父親講座	休
午前	30	31	4日の午後は、ひろばで甘酒をご用意しています！ ぜひ、お越しください☆				
午後	ウェルカムサロン	育児相談					

**1/20(金) よる)カフェ**  
17:00~20:00

昼間遊びに来られないPokkeの会員さんを対象に、軽食と飲み物を用意してお待ちしています！事前に申し込みを受け付けておりますので、お問い合わせください。当日飛び入り参加も受け付けております。

ぜひお気軽にいらしてください！  
メニュー：ネギの炊き込みご飯、白菜のクリーム煮、中華風サラダ

**1/20(金) 食育相談会**  
~Pokkeに食育応援隊がやってくる~

離乳食・幼児食についての悩みに区の管理栄養士の皆さんが応えてくれます。

時間 13:00~15:00  
定員 20名程度  
場所 ひろば・トワイライトの部屋  
対象 Pokke 会員の方

\*当日、先着順に個別でお話します。  
お1人10分程度の予定です。  
\*託児はありません。

**フラクラブ**  
~フラをゆったり楽しもう~

日程 1月17日(火)  
2月21日(火)  
3月6日(火)、27日(火)

場所 トワイライトの部屋

参加費 1,600円(4回分)  
持ち物 タオル・水・スカートなど動きやすい服装

対象 Pokke 会員の親子、地域会員

《クラス》

- ・親子いっしょクラス \*託児なし  
9:50~10:40 定員 10組 20名
- ・リフレッシュクラス \*託児あり  
10:50~11:40 定員 15名  
託児 定員 8名 お1人1回 800円  
(\*当日のお支払いです)

申し込み 1月6日(金) 9:30~  
来館にてお申し込み下さい。

**1/26(木) 育児講座**  
~1才半前後の楽しい子育てについて~

講師 Pokke 施設長 片岡 輝

時間 10:00~11:30  
場所 トワイライトの部屋

定員 10名程度  
参加費 無料  
託児 同室託児

申込み 1/10(火) 9:30~

**1/28(土) 父親講座**  
~パパが作る美味しいピザ!~

時間 9:30~11:30  
場所 トワイライトのお部屋

定員 4名  
託児 あり2名(1人1,600円)  
参加費 1000円  
持物 エプロン、三角巾  
申込み 1/9(月) 9:30~