



～キッチンより♪～

今回は秋から冬の野菜として代表的なかぼちゃをご紹介します。
野菜の中でもトップクラスの栄養価をもつかぼちゃ。特に多く含まれるカロテンは、肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めてくれます。和食、洋食、お菓子にと様々な料理で大活躍のかぼちゃですが、今回はしっとりとした食感のかぼちゃのクッキーをご紹介します。

《材料》

- かぼちゃ：100g
- 豆腐：75g
- A 薄力粉 60g + ベーキングパウダー 小 1/2 → 合わせてよく混ぜる、
- B 植物油 20g + きび砂糖 25g → 合わせてよく混ぜる。

《作り方》

- 1、かぼちゃは蒸して皮をむいてつぶす。→ Bに入れる。
- 2、Bの中に豆腐を入れ、泡だて器でまんべんなく混ぜる。
- 3、2にAを加えてゴムべらなどで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 4、天板に3×3cm くらいにちぎって並べ、
180℃に予熱したオーブンで18～20分焼いて完成！
♪ぜひお家でも作ってみてくださいね♪



～ショートステイ～

お泊りは10ヶ月から小学校6年生までのお子さんをお預かりしています。日によっては10ヶ月から小学生までの幅広い年齢層と一緒に過ごすこともあります。いつもは自分たちの遊びに夢中な小学生のお兄さんお姉さんも、小さい子がいると面倒をやさしく見てくれます。小学生が「まだ赤ちゃんだからね。」と、小さい子の面倒を見ている姿に成長を感じます。

小さい子たちはいいことも悪いことも年上の子どものまねをして遊びます。普段は甘えん坊でスタッフを頼る子どもたちが、お兄さんお姉さんの真似をして背伸びしてなんでも自分でやりたがる姿もみられます。

一緒にお泊りをするうちに兄弟姉妹のような関係が生まれているようです。Pokkeが第2のお家になっているようで、うれしく感じます。

Pokke 4thアニバーサリーフェスタ

『ぽっけちゃんのおたんじょう会』

～みんな、ひとつおおきくなりました～

日時：H24年11月10日(土) 9:30～16:30 開催場所：みなと子育て応援プラザPokke

- *ステージ 10:00～ 開会式となっています。
- *ブース 10:00～15:30
- *岡部彩水彩画実演&チャリティー販売 13:00～15:00
- *飲食コーナー 11:00～13:30
- *カフェコーナー 13:30～15:30

詳しくは、HP、ポスター、チラシをご覧ください！

お誕生日のお祝いに
おめかして遊びに
来てください！

《今月のお休み》

- ◆子育てひろば 4(日)、11(日)、17(土)、25(日)
- ◆一時あずかり 10(土)、20(火)

子育てひろば 11月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
午前	☆げんきタイムのお知らせ☆ 11/8 11:40~12:00						
午後	えいごの読み聞かせ						休
	5	6	7	8	9	10	11
午前	おひさまサロン (ころころ)	誕生会	育児講座	えいごの 読み聞かせ	かんがるー くらぶ	4th 7:11-11- Fiesta	休
午後		育児相談	 ひろば幼児				
	12	13	14	15	16	17	18
午前	おひさまサロン (ハイハイ) 避難訓練	エアロビ	フラ講座	中国語 サロン			開放デー
午後		育児相談	 手作りおもちゃ ひろば幼児			休	父親講座
	19	20	21	22	23	24	25
午前	おひさまサロン (はちよち)	養成講座 エアロビ	計測日	布絵本			休
午後		育児相談	 ひろば幼児	よるカフェ			
	26	27	28	29	30	11/21(水) 10:30~11:30 保健師さんが 来てくれます。	
午前		マタニティ ヨガ	フラ講座	プリザーブド フラワー	かんがるー くらぶ		
午後		育児相談	 ひろば幼児				

- * 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。
- * 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。
- * カフェ 12:00~13:30 ランチ 14:30~15:30 おやつ

11/15(木) 中国語サロン 10:30~11:30

定員:10名程度(同室託児) 参加費:無料 *事前にお申し込みください。

詳しくはポスターをご覧ください!定員に空きがある場合は、当日参加も可能です。

11/22(木)よるカフェ

★ 17:00~20:00 ☾
*20食限定

メニューは決まり次第お知らせします。

*事前の申し込みをお願いします。

毎月第3日曜日は、地域開放デーです

今月は、11月18日(日)です。
ランチ、楽しいデザートなど企画しています。
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!

☆おひさまサロンのお知らせ☆

手遊び、わらべうた、読み聞かせなどお母さん同士、自由にお話できる場になればと思います。お気軽にご参加下さい♪

☆11月の日程☆

5日(月)《ころころクラブ》・・・6ヶ月前後(ねんね~寝返り、おすわり)

12日(月)《ハイハイクラブ》・・・6ヶ月前後から1歳前後

(ずりバイ、ハイハイ~つたい歩き)

き)

19日(月)《よちよちクラブ》・・・1歳前後から1歳半前後(歩き始め~)

時間:10:30~11:30(参加受けは、当日15分前より行ないます。)

11/7(水) 育児講座

~1歳半前後の子どもの遊び

~

講師:Pokke 副施設長 吉田可南子

時間:10:00~11:30

場所:ミーティングルーム

対象:1歳半前後のお子さん

定員:10名(同室託児)

申し込み受付中!

11/29(木)

プリザーブドフラワー講座

~クリスマスリース作り~

時間:10:00~11:30

参加費:4,000円(材料費・お茶代込)

定員:6名

託児:6名(1人1,200円)

申し込み:11/2(火)9:30~

*定員になり次第締め切りとなります。

