



## 保育室より

7月は梅雨から本格的な夏を迎える時期です。

Pokkeの保育では毎日天候の様子を見ながら室内で遊ぶだけでなく、できるだけお散歩や外遊びを取り入れて保育を行なっています。毎日子ども達の年齢や利用時間も異なりますが、その日の子ども達の状況に配慮して近隣の公園までのお散歩や隣の児童遊園での外遊びの計画を立てています。外に行くと元気に体を動かして遊ぶことができたり、気分転換になったりして、夏ならではの外遊びを取り入れた保育を行っていきます。これからだんだん暑くなりますので保育室外のスペースでの水遊びも取り入れていきます。



## キッチンより

### 麻婆茄子 (大人2人・子ども1人)

#### <材料>

- ・茄子 160g (約1本半~2本)
- ・豚ひき肉 120g
- ・長ねぎ 100g (約1本)
- ・椎茸 60g (約4~6個)
- ・にんにく、生姜 各少々
  - ・ごま油 大さじ1
  - ・砂糖 小さじ1
  - ・醤油 小さじ1強
  - ・オリーブオイル 小さじ1弱
  - ・味噌 小さじ1弱
- ・水 30~50cc
- ・鶏ガラスープの素 1/2強
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 小さじ1



#### <作り方>

- ①野菜は下記のように切り分ける。調味料☆は合わせておく。  
「茄子」…大きめの乱切りにして、水にさらしアク抜きをしておく。  
「長ねぎ、椎茸」…大きめのみじん切り。  
「にんにく、生姜」…細かいみじん切り (粗いと子どもには苦みや辛みに感じる為)
- ②フライパンにごま油を2/3量入れ、水気をきった茄子を中火~強火で炒めて別皿にとっておく。  
※仕上げに再度火にかける為、油がなじみ、全体がしんなりすればOK!
- ③②で使用したフライパンに残りのごま油とにんにく、生姜を入れて弱火にかける。
- ④生姜、にんにくの香りがしたら長ねぎを加えて強火にしさっと炒める。  
※焦げないように火加減注意!
- ⑤④に分量外の水を50~100cc程加え、水分がなくなるぎりぎりまで火にかける。
- ⑥椎茸、豚ひき肉を加え混ぜながら豚ひき肉全体に火が通るまで炒める。
- ⑦水を30~50cc程加え鶏ガラスープの素と☆を加えひと煮立ちさせる。
- ⑧②の茄子を加え、味を調えたら水で溶いた片栗粉を入れとろみがついたら完成。  
※片栗粉を入れたらよく火を通すこと。片栗粉に火が入っていないとお腹をこわす恐れがあります。



### 《7月のお休み》

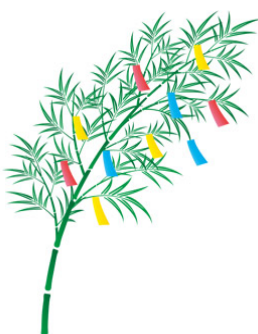
- ◆子育てひろば◆ 9日(日)、23日(日)、25日(火)、30日(日)
- ◆一時あずかり保育◆ 25日(火)

### カフェからのお知らせ 毎週木曜日

ランチ カフェ

- ・ランチ (15食) を600円で提供します
- \*保育で提供している給食になります
- ・10:00~受付でチケットを販売します
- ・おやつは、14:30~ (つきの部屋で販売します)

素材を活かしたやさしい味を  
親子でお楽しみ下さい!!



### <8月の育児講座>

#### 「最新のアレルギー情報」

8/30(水) 10:00-11:30

- 対象 : Pokke会員の保護者
- 場所 : つきの部屋
- 講師 : 増田 敬先生  
(同愛記念病院 小児科 医長)
- 定員 : 10名 (お子さん同室です)
- 参加費 : 無料
- 申込み : 8/1 (火) 9:30~



よる)カフェは **8/4 (金)** です。  
おとな 600円 こども 200円

- ・電話で予約できます (ご予約期間 : 7/4~8/2)
- ・当日17:45~入館・チケット販売  
18:00~食事提供

・8/3 (木) の12:00以降のキャンセルは、  
キャンセル料がかかります

☆場所 : つきの部屋

\*ひろばは、ご利用いただけません

☆次回よる)カフェは10/6 (金) です

☆メニュー、詳細は  
カフェ通信をご覧ください



### 健康体操

7/4(火)、18(火)  
10:00~11:30

場所 : つきの部屋

歌に合わせて体操したり、  
おしゃべりをしています。  
高齢者の方と一緒にふれあい  
楽しいひとときを過ごしませんか♪

### Pokkeからのご紹介です

7月7日は七夕ですね。織姫、彦星が会う天の川。2人が恥ずかしがって皆に見られない様雲がかかるという説も…今年のお天気はどうかかな? 短冊を用意しています! 皆さまの願いを書いてみませんか? お待ちしております~☆

# 子育てひろば 7月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
午前 午後	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>☆ひろば開放☆ 第1・第3日曜日はPokke会員以外の方もご来館できます！ 小学生のお子さんも保護者の方と一緒にどうぞ！ 今月は、2日(日)・16日(日)・17日(祝)です！</p> </div>						ひろば開放
	3	4	5	6	7	8	9
午前 午後	マタニティヨガ 10:00-11:30	健康体操 10:00-11:30	← 甚平作り 10:00-14:00 →		七夕(ハルマツル) 11:40-12:00 育児相談		休
	10	11	12	13	14	15	16
午前 午後	おりがみ講座 10:30-11:30	支援者養成講座 (修了式)	幼児ひろば	ネイルアート ①10:30-12:00 ②13:30-15:00	かんがるーくらぶ 10:30-11:30 育児相談	父親講座 10:30-11:30	ひろば開放
	17(祝)	18	19	20	21	22	23
午前 午後	ひろば開放	健康体操 10:00-11:30 はいはいサロン 13:30-14:00	計測 保健師相談 10:30-11:30 幼児ひろば	だっこのお話し 10:00-11:30	baby's タイム 10:00-11:30 育児相談		休
	24/31	25	26	27	28	29	30
午前 午後		ひろば 一時あすかり 休業日	幼児ひろば		誕生会 11:00-12:00 育児相談		休

### 講座のご案内

- ・講座は申込みが必要です。
- ・講座をキャンセルする場合、返金はできませんのでご了承ください。
- ・Pokke会員の親子・地域会員の方が参加できます。



### 読み聞かせ 毎週木曜日

11:45-12:00  
16:00-16:15

### マタニティヨガ 7/3(月) 10:00-11:30

場所：つきの部屋 定員：8名  
参加費：無料  
持ち物：バスタオル・水分  
動きやすい服装  
(体が冷えないように上着等ご用意ください)  
申込み：受付中 ※詳しくはHPをご確認ください

### 来館 お電話 ご予約

父親講座  
「ベビーマッサージ  
&ふれあい遊び」  
7/15(土)10:30-11:30  
申込み：受付中

対象：Pokke会員のお父さん  
場所：つきの部屋  
講師：しかのてつやさん  
(うたのお兄さん)  
定員：10名 参加費：500円  
※詳しくはHPをご確認ください

### 甚平作り 7/5(水)・6(木) 10:00-14:00 ※2日間連続講座※

場所：ミーティングルーム  
定員：残り3名(託児定員です)  
※1歳11ヶ月のお子さんのサイズ  
参加費：無料  
持ち物：てぬい3本  
申込み：受付中

### かずこさんのおりがみ講座「きんぎょ」 7/10(月) 10:30-11:30

場所：つきの部屋  
定員：8名  
参加費：200円  
申込み：6/25(木)9:30~

育児相談：無料(予約制)  
毎週金曜日  
金曜の相談日以外でも  
受付をしています。  
気軽にお問い合わせください。

### ネイルアート 7/13(木)

①10:30-12:00  
※託児定員になりました  
②13:30-15:00  
※託児をご利用ください  
(要相談) 申込み：受付中

対象：Pokke会員の保護者  
場所：ミーティングルーム  
講師：小野あやさん  
定員：8名程度  
参加費：200円  
持ち物：お持ちのネイル  
タオル(足元に敷く)  
申込み：受付中

### 来館で ご予約

### baby's タイム 7/21(金) 10:00-11:30

対象：7ヶ月位の子まで  
場所：つきの部屋 定員：8名程度  
参加費：無料 持ち物：バスタオル  
申込み：7/1(土)9:30~

### だっこのお話し 7/20(木) 10:00-11:30

対象：妊婦さん  
Pokke会員の保護者  
場所：つきの部屋  
講師：木村まゆさん  
(ベビーラップアドバイザー)  
申込み：7/1(土)9:30~

定員：8名程度  
参加費：無料  
持ち物：お持ちの抱っこ紐

### おひさまサロンのお知らせ

お母さん同士、自由にお話できる場です。お気軽にご参加下さい♪ \*お子さんと一緒に参加です。 時間：13:30~14:00  
場所：ひろば / 定員：各6名程度  
★7月の予定★ 4日(火)《ころころサロン》(ねんね~寝返り、おすわりのお子さん対象)  
18日(火)《はいはいサロン》(ずりばい、はいはい~つたい歩きのお子さん対象) \*参加受付は当日15分前より先着順