



キッチン 見た目や香りで空豆きらいと言っていた子もポターージュにしてひとくち食べたら「おいしい!」と言って完食。
より 空豆には、代謝を上げるマグネシウム、風邪の予防や疲労回復に必要なビタミンCや葉酸と色々な栄養素が含まれています。

空豆のポターージュ

材料(大人2人・子ども2人分)

空豆(さやを除く)…120g
玉ねぎ…120g
バター…25g
牛乳…500g
生クリーム…50g
手羽だし(水でも可)…350g
コンソメ…5g 塩…少々

作り方

- ①さやから取り出した空豆で3分程茹で、薄皮を取っておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れ、火にかける。玉ねぎを加え、しんなり透明になるまで炒める。
- ③コンソメ・手羽だし・塩を加え、5分程煮る。
- ④火を止めて、③と①で茹でた空豆をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ⑤鍋に戻し、牛乳・生クリームを加え、火にかける。焦がさないように温め、味を見て薄いようなら塩(分量外)で味を調える。

子どもたちに人気のメニュー

(栄養士 細井)



Café からのお知らせ

Pokkeカフェ 毎週木曜(祝日・第5週除く)
6/7(木)・14(木)・21(木)・28(木)

ランチ
・ランチ 600円 15食
*保育の給食と同じメニュー
・当日10:00~受付でチケット販売

カフェ
・おやつ 14:30~15:30
・つきの部屋で販売

コミュニティカフェ 第1・2・3火曜
6/5(火)・12(火)・19(火)
12:00~16:00

- ・軽食・パン・デザートなど 150円~
ジュース100円・コーヒー200円など
- ・地域の皆さんも利用できるカフェ
- ・お弁当のお持ち込みも可能

よるのカフェ 偶数月第1金曜(4月除く)
次回は 6/1(金) 予約制

- ・電話予約可能(ご予約期間: 5/1~5/30)
- ・当日17:45~入館・チケット販売
18:00~食事提供
- ・5/31(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
- ・おとな 600円 こども 200円
(主食・主菜のみ)

☆場所: つきの部屋
(ひろばは、ご利用いただけません)



☆メニュー、詳細はカフェ通信をご覧ください

計測 保健師相談日 6/20(水) 10:30~11:30
保健師さんが月に1度、計測日の午前中にPokkeに来館。
成長・発達・食事など日頃気になることを相談できます。
当日午後は計測のみ13:30~14:30

Pokke支援者養成講座(入門)2018

~現代の子育てや子どもの発達について

Pokkeと一緒に学びませんか~

【講座】 6/12(火) 9:00~16:00
【修了式】 7/10(火) 9:00~11:30
【実習】 ひろば・保育にそれぞれ3時間ずつ
【参加費】 500円(資料代) 【定員】 10名
【託児】 4名 (託児料金別途1,000円/日)
【申込み】 受付中 (お電話での申込みも可能です)

お気軽にお問合せください。お待ちしております!

健康体操

6/5(火)・19(火)
10:00~11:30
場所: つきの部屋

歌に合わせて体操したり、おしゃべりしたり。
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?
どなたでもご参加いただけます!

お誕生日会 6/22(金)
11:00~計測・手形
11:30~お誕生日会

6月生まれのお子さんのお祝いです。
計測や、お誕生日カードに手形を
ペタタン♪ 是非ご予約ください。

かんがるーくらぶ

3歳児のおともだちが親子で一緒に遊ぶサークルです。身体を動かしたり、工作、リサイクル品で作るおもちゃ、料理など、季節にあった活動、家ではできない遊びを楽しんでいます。年に1回年度末に説明会・申込みを行っています。

ひろば開放 6/3(日)・17(日)

Pokke会員以外の方もご来館いただけます。
小学生のお子さんとも保護者の方と一緒にどうぞ♪

面談・電話・訪問などみなさんの状況に応じ対応致します。
お気軽にお問い合わせください

・育児相談: 毎週金曜 無料(予約制)

育児相談は金曜の相談日以外でも受付しています。

・電話相談: 毎週金曜(祝日休み) 9:30~12:00
Tel: 03-6809-3313

対応内容は、より良い支援の為に会話を録音させていただきます。ご了承下さい。

・訪問相談: 毎週水曜(祝日休み) 10:00~12:00 (内1時間)
Tel: 03-6809-3313

区内在住で来館できない方対象。ご自宅に訪問し、子育ての相談に応じます。
料金: 1,500円(交通費+技術料)

《今月のお休み》

子育てひろば 第2・4日曜・第4火曜
6/10(日)・24(日)・26(火)
一時あずかり保育 第4火曜
6/26(火)



平成30年

子育てひろば 6月のスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前	読み聞かせ ランチ カフェ					かんがるーくらぶ 育児相談 (電話相談は午前のみ) よるカフェ	
午後							
	3	4	5	6	7	8	9
午前	ひろば開放		健康体操 コミュニティカフェ	幼児ひろば		むし歯予防デー (げんきタイムにて) 育児相談 (電話相談は午前のみ)	
午後							
	10	11	12	13	14	15	16
午前	休	①Pokke/ハンズ ②かずこさんのおりがみ講座	支援者養成講座 (1回目) コミュニティカフェ ③おひさまサロン	④離乳食講座 幼児ひろば		かんがるーくらぶ 育児相談 (電話相談は午前のみ)	
午後							
	17	18	19	20	21	22	23
午前	ひろば開放	⑤マタニティヨガ	健康体操 コミュニティカフェ	計測の日 幼児ひろば		お誕生会 育児相談 (電話相談は午前のみ)	
午後							
	24	25	26	27	28	29	30
午前	休	⑥baby's タイム	ひろば 一時あずかり 休	幼児ひろば		⑦育児講座 育児相談 (電話相談は午前のみ)	
午後							

講座のご案内

・講座は申込みが必要です。

・講座申込みには事前に会員登録が必要です。

・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。



電話で予約



来館にて予約

① Pokke/ハンズ「さかな」

6/11(月) 10:00~11:00

【対 象】 Pokke会員の保護者 ※お子さんは民生委員の方がみてくれます
 【定 員】 3名 【参加費】 300円(材料費)
 【場 所】 ミーティングルーム 【持ち物】 なし
 【申込み】 5/25(金)9:30~ 【講師名】 Pokkeスタッフ



② かずこさんのおりがみ講座「あやめ」

6/11(月) 10:30~11:30/13:30~14:30

【対 象】 Pokke会員の保護者 【参加費】 300円
 【定 員】 午前・午後各4組ずつ 【講師名】 Pokkeスタッフ
 【場 所】 つきの部屋 【申込み】 5/21(月)9:30~



③ おひさまサロン

6/12(火) 14:00~14:30

【対 象】 Pokke会員の保護者 (お子さんの年齢問わず)
 【定 員】 10名 【参加費】 無料
 【場 所】 ひろば 【講師名】 Pokkeスタッフ
 【申込み】 当日15分前より先着順



⑤ マタニティヨガ

6/18(月) 10:00~11:30

【対 象】 これから出産を迎えられる方 (16週~)
 【定 員】 8名 【参加費】 無料
 【場 所】 つきの部屋 【講師名】 Pokkeスタッフ
 【持ち物】 動きやすい服装・バスタオル・水分 (体を冷やさないようパーカーやレッグウォーマー等も持ちください)
 【申込み】 受付中



⑦ 育児講座「トイレトレーニング」

6/29(金) 10:00~11:00

【対 象】 2歳以上のPokke会員の親子
 【定 員】 10名程度 【参加費】 無料
 【場 所】 つきの部屋 【講師名】 施設長 上田洋子
 【持ち物】 なし 【申込み】 5/28(月)9:30~



⑥ baby's タイム

6/25(月) 10:00~11:30

【対 象】 7ヶ月位までのお子さん
 【定 員】 10名 【参加費】 無料
 【場 所】 つきの部屋 【講師名】 Pokkeスタッフ
 【持ち物】 お子さんのバスタオル 【申込み】 5/21(月)9:30~



《7月講座》 甚平作り (6ヶ月~1歳半頃のお子さん用)

7/4(水)・5(木) 10:00~14:00

【対 象】 Pokke会員の保護者 (2日共参加できる方)
 【定 員】 3名 【参加費】 無料
 【場 所】 ミーティングルーム 【講師名】 三笠美穂さん
 【持ち物】 手ぬぐい3枚 【申込み】 6/1(金)9:30~



《7月講座》 父親講座「ベビーマッサージ」

7/14(土) 10:30~11:30

*Pokkeの元うたのお兄さんが講師です

【対 象】 2~7ヶ月位までのPokke会員の子どもと父親
 【定 員】 6名 【参加費】 500円(オイル代)
 【場 所】 つきの部屋 【講師名】 しかの てつやさん
 【持ち物】 バスタオル 【申込み】 6/14(木)9:30~



げんきタイム 毎日11:45~12:00/16:00~16:15 開催
 皆でひろばに集まり一緒に手遊びしたり踊りましょう♪



読み聞かせ 毎週木曜日

木曜日はいつものげんきタイムの中で、大きな絵本・紙芝居・スタッフおすすめ絵本の読み聞かせがあります。