

### 「すくすく」の開いている日

	火曜日	木曜日
1月	19日	21日
	26日	28日
2月	2日	4日
	9日	11日
	16日	18日
	23日	25日

2/11は  
お休みです



- 10:00~15:00  
時間内ならいつ来て、いつ帰ってもOK!
- 予約なしで出入り自由
- 参加費は1家族100円です
- 昼食持参可  
(ランチタイムは12:00~13:00)
- 場所  
パルコープ城東組合員会館3階  
(大阪市城東区成育1-8-4)  
(アクセス)  
京阪電車「野江」駅より徒歩5分、  
地下鉄長堀鶴見緑地線・今里筋線「蒲生4丁目」駅7番出口より徒歩9分

※当日午前7時の時点で大阪府に暴風警報が発令された場合、その他パルコープが危険と判断した時は中止となります。

主催 おおさかパルコープ  
子育てサポートステーション

問い合わせ先  
組合員活動サポートセンター  
☎ 0120-299-244  
FAX 0120-299-230



### 常設型子育て広場

## 「パルちゃん広場すくすく」ができました

### 遊びにきてね!

赤ちゃんから就学前のお子さんとその保護者や、これからママになる人が気軽に立ち寄り、ほっとできる「居場所」として「パルちゃん広場すくすく」がオープンしました。



「ここなら子どもとゆっくりできます」

### 参加者の声

「『すくすく』に来るとよく遊んで、夜もよく寝てくれます」

食べることもできます。優しく出迎えてくれます。たまたみで遊ぶ子どもたち。ベビーベッドもあり、ちよつと眠たくなった赤ちゃんも寝かせることができます。ランチタイムはお弁当を持ってきて



### ドリンクコーナーでほっと一息 眠たくなったらベッドでお昼寝

童謡の歌が、スタッフ手作りの壁飾りや中に入ると、新しくできた、部屋を訪れました。城東組合員会館の3階に

## cooking

## Pa・ぱつとクッキング 13

### 材料・2人分

- 豚こま切れ肉...150g
- 玉ねぎ...小1個
- 人参...1/4本(4cm位)
- ピーマン...2個
- 片栗粉...適宜
- サラダ油...大1
- ④ 砂糖・ケチャップ・酢...各大3
- しょうゆ...大1

揚げなくてもできるのがうれしいね!



一人当り  
360K cal

### 作り方

- 玉ねぎはくし切り、ピーマンはざく切り、人参は5mmの厚さの短冊に切っておく。
- 豚肉はくるくるとひとくちサイズに巻いて、片栗粉をまぶしさっと湯通しする。
- フライパンに油を熱し、野菜を入れて炒め、②の豚肉を加えて炒め合わせる。
- 全体に火が通ったら、④を絡めて炒めて、とろみがでたらできあがり。

### 材料・2人分

- 豚こま切れ肉...100g
- 玉ねぎ...中1個
- 豆腐...1丁
- だし汁...200cc
- 砂糖...大1
- ④ しょうゆ...大4
- 酒・みりん...各大2
- サラダ油...大1

豚肉ですきやき風



一人当り  
427K cal

### 作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはくし切りにする。豆腐は3~4cm角に切る。
- 鍋に油を入れて熱し、豚肉、玉ねぎの順で炒めて、火が通ったらだし汁と豆腐を加えて少し煮込む。
- ②に④を入れて、弱火で3分くらい煮込み、味がしみたらできあがり。

かんたん肉豆腐