

ぽかぽかだより24号



今が旬、白菜を食べよう！

白菜には抗酸化作用のあるビタミンCが含まれる！

風邪を予防する効果あり
体調を整えたい人にオススメ!!

5つの栄養素

- ① ビタミン
- ② カリウム
- ③ カルシウム
- ④ 食物繊維
- ⑤ ミネラル

子どもも喜び! 白菜レシピ「白菜のお好み焼き」

＜材料＞

白菜	たっぷり使いたいだけ
卵	1～2個
小麦粉	1～半カップ
水	かき揚げの衣を作る時くらいのゆるさになるまで
だし	粉末でも液体でもOK
イカ、豚肉	好きなもの
など何でも…	

- ①小麦粉・卵・水・だしで種を作る
- ②白菜を5ミリから1センチ程度に千切りにする
- ③熱したフライパンに大さじ1の油を入れる
はじめは、フタをして中火でしっかりと焼き、
ひっくり返して、表面の水分を飛ばしパリッと
させて完成!!



【R5.12～R6.1月】利用されたお子さまの主な疾患は…
アデノウイルス感染症、胃腸炎、喘息性気管支炎です。

◎溶連菌感染症、おたふくかぜ、感染性胃腸炎が流行する時期です。
感染予防にうがい・手洗い・手指消毒を心がけましょう!

《 当保育室利用について 》

【対象】 1歳～小学校就学の下記にお住まいの方

- 上山市 ■ 山形市 ■ 天童市 ■ 寒河江市 ■ 村山市
- 東根市 ■ 尾花沢市 ■ 山辺町 ■ 中山町 ■ 河北町
- 西川町 ■ 朝日町 ■ 大江町 ■ 大石田町

【保育時間】 月曜日～金曜日

8時30分から17時30分

【保育料金】 1日 2,000円 / 半日 1,000円 (おおよそ5時間未満)

【給食料金】 500円 (税別)

【場所】 みゆき会病院敷地内



かみのやま病児保育室

ぽかぽか TEL 023-616-6171

※当日でもご利用いただけます。

—かみのやま病児保育室 ぽかぽか—

ぽかぽかだより 第24号(令和6年2月22日発行)

企画・編集: かみのやま病児保育室ぽかぽか

登録者数: 263名 延べ利用者数: 869名

