

ぽかぽかだより25号



いちごはビタミンCが豊富



果物の中でもトップレベル!

いちご10個食べるとレモン1個分の
ビタミンCが手軽にとることができるよ

5つの栄養素

- ① 食物繊維
- ② ビタミンC
- ③ 葉酸
- ④ カリウム
- ⑤ アントシアニン

簡単「いちごミルク」レシピのご紹介

<材料>

いちご 5粒(約50グラム)
練乳 大さじ1
牛乳 80ml
小さめのポリ袋

<作り方>

- ① いちごは洗ってヘタを取り、ビニール袋へ
- ② 手でもんでつぶす
- ③ コップに練乳を入れて②のつぶしたいちご牛乳の順に入れていく。
- ④ スプーンでよく混ぜて完成!!



いちご豆知識



いちごは先端部から熟していくため先端部が一番あま〜い!
ヘタを取り、ヘタの方から食べ始めると最後まで甘くたべられるよ

【R6.2~R6.4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です。

◎溶連菌感染症、手足口病、ヘルパンギーナ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】月曜日から金曜日
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)
1日 8,000円/半日 4,000円
※上記の地域以外に在住で、かつ保護者が
上山市内に就労している方
- 【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。

ーかみのやま病児保育室 ぽかぽかー

ぽかぽかだより 第25号(令和6年5月17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: 281名 延べ利用者数: 922名