かみのやま病児保育室ぽかぽか「ぽかぽかだより」第２６号 令和6年7月19日(金)発行

ぽかぽかだより26号

スイカは夏バテにおすすめ！

食欲が湧かない時でも食べやすい

スイカは水分だけでなくカリウムも豊富！
夏バテ対策にピッタリ！

5つの栄養素

① ビタミンC
② カリウム
③ ブドウ糖
④ B-カロテン
⑤ リコピン

「スイカゼリー」レシピのご紹介

＜材料＞

スイカ	300ｇ
水	300cc
レモン汁	大さじ1
粉寒天	1袋(4g)
砂糖	50g

＜作り方＞

①スイカは一口大に切り、種をとる
②鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れしっかり溶かす。砂糖、スイカ、レモン汁を加えて砂糖を溶かしてスイカをざっくりつぶす
③ミキサーで混ぜ合わせ、ざるでこしながら容器に流し入れる
④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成！

【R6.5～R6.6月】利用されたお子さまの主な疾患は…
溶連菌感染症、胃腸炎です。
◎アデノウイルス、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!

【当保育室のご利用について】

★対象年齢　1歳～小学6年生の児童

★料金

（金額は税込）	1日	半日（概ね5時間未満）
・上山市内在住の児童 ・連携中枢都市圏在住の児童	2，000円	1，000円
・上記以外で保護者が上山市内に就労している児童	8，000円	4，000円

※連携中枢都市圏とは？
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～17時30分
※土・日・祝日、年末年始（12/29～1/3）は休業

★給食料金　500円（税別）

県道からの出入りは、側道をご利用下さい。

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26号(令和6年7月19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：275名　延べ利用者数： 972名
※現在ご利用可能な登録者数です。