# 高石ゆりかごだより

## 冬号

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。
体調を崩さないようにこまめな手洗いと十分な睡眠、栄養バランスの良い食事を心がけ
冬に流行する感染症を予防しましょう。

病児保育 利用対象について

通常の外来で治療可能な病気や外傷性疾患の症状安定期・回復期の者（従前の利用対象者）
（以下の場合はご利用いただけません）

1. 新型コロナウイルス（COVID-19）感染症と確定した児童
2. 2 歳未満で咳がある場合、または 2 歳以上で咳がありマスクができない場合
3. 発熱または咳の症状がある中学生以上の家族がいる場合
4. 保育の際、保育士による長時間の抱っこが必要な場合

※ご不明な点はご相談ください。

oyakojikan
おやこじかん

### お豆腐 de 白玉だんご
### ～おうちでも楽しめる材料２つのクッキング～

□材料
- 白玉粉…300ｇ
- 絹ごし豆腐（常温にしておくとこねやすい）…約 300g
- お好みで、黒みつやきなこなど

□使うもの
- ボウル・鍋・バットやお皿

□作り方
1、ボウルに白玉粉を入れる。
2、1 に硬さを調節できるように少しずつ絹ごし豆腐を入れる。
3、白玉粉と豆腐を混ぜながら耳たぶくらいの硬さにする。
4、ひとくち大の団子に丸め、真ん中をへこませる。
5、沸騰したお湯に 4 を入れる。浮き上がってきて 1 分くらいしたら冷水の入ったボウルへ入れて冷やす。
6、水気をきったらできあがり！

きな粉をかけたり、黒蜜をかけたり。
お皿に、コーンフレークやアイスクリームと一緒に盛り付けてオリジナルのパフェを作れば、特別感もいっしょに味わえそう！

Health
保健と健康

### 食べると免疫力を上げる食べ物をご紹介します♪

■ゴボウ
ゴボウに含まれるイヌリン（水溶性食物繊維）は腸内の善玉菌のエサとなって腸内環境を整えます。

■ショウガ
辛み成分ジンゲロールが、抹消血管を拡張させて血流を改善します。

■キャベツ
強い抗酸化作用があるビタミンＡとＣが豊富。

■みそ
炭水化物。脂質、良質のたんぱく質が含まれ、リジンやスレオニンなど日本人に不足しがちな必須アミノ酸を補ってくれます。

■大根・にんじん・トマト
抗酸化作用が強いビタミンＣが豊富。

■玉ねぎ・ニラ・ニンニク・ネギ
体を温めて免疫力をアップします。殺菌や悪玉コレステロール値を下げる、血圧を下げる作用もあります。

■キノコ類
食物繊維を豊富に含み、腸内の有害物や老廃物、発がん物質を排泄して血液をきれいにします。

高石市訪問型病児保育　高石パック
入会金 / 年会費 / 月会費０円
利用料 :700 円 / 時
ご利用いただくには会員登録が必要になります。
登録説明会　毎月第３土曜日（予定）
※ご自宅での個別説明会・登録も可能です。


運営：NPO 法人ゆりかごネットワーク
072-232-6888
高石市訪問型病児保育センター
高石市東羽衣 2-20-20　スワロウ内


年末年始休業期間のご案内
12 月 29 日（火）～1 月 4 日（月）
ご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします。