

# 今月の植物を探せ!

テーブルヤシ：ヤシ科カマエドレア属

たくさんのことに興味津々、活発な小学4年生の女の子が作りました。色を混ぜたものと単色との模様で作り上げました。



[ヒント] 売店前廊下



# ダイエットピザ

1個 24kcal

ギョーザの皮で作るピザ、1個たったの24kcalというのが嬉しいですね。暑さで食欲のないときも、つまめそうです。

## 作り方

①餃子の皮にピザソースを塗りましょう。あまりたくさん塗ると辛いので小さじ1杯ほどが良いでしょう。

②玉葱の薄切りを全体にのせましょう。

③ピーマン・赤ピーマンの薄切りを②の上のにのせます。

④最後にとろけるチーズをのせ、ホットプレートで焼きましょう。チーズがとけ、野菜がしっとりしたらできあがり。

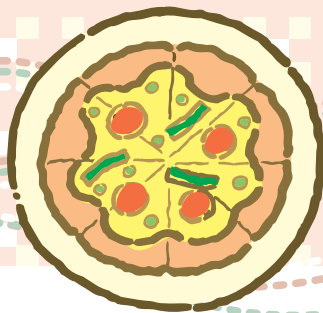
★ホットプレートがないときは、オーブントースター、フライパンでOKです。

(栄養管理室 森谷 尚子)

25個分

## 材料

- 餃子の皮・大判…………… 1袋 (約25枚入り)
- 玉葱…………… 3玉
- ピーマン…………… 3個
- 赤ピーマン…………… 3個
- ピザソース…………… 適宜
- とろけるチーズ…………… 適宜



## 医療福祉相談室だより

医療福祉相談室には小さな図書コーナーがあります。

子どもの病気(難病・発達障害・こころの病気)に関するものから、介護する側・される側、子育てのヒントになる本、巷で話題の本など置いています。ソーシャルワーカーが面接中の時はお部屋に入れませんが、それ以外はいつでもかまいませんので外来・入院を問わずふらり覗いてください。

## 今月のイチオシ

### 「みんなで考えよう世界を見る目が変わる50の事実」

《ジェシカ・ウィリアムズ著／草思社》

海外旅行…ではなく、世界をみてみませんか？ 同じ地球の上で、同じ時間を共有している人間同士がこんなに違う状況にあるんだと、悲しくなったり、不思議に思ったり、腹立たしく感じるかもしれません。例えば、「肥満の3人に1人は発展途上国に住んでいる」「世界の人口の70%以上は電話を使ったことがない」「世界にはいま

も2700万人の奴隷がいる」「某プロゴルファが帽子をかぶって得るスポンサー料は1日あたり5万5000ドル(約638万円)。その帽子を作る工場労働者の年収38年分」…等、あれっ、なんで?と思う明るい話題から深刻な話題まで、生きる事の格差を考えさせられる本です。(医療ソーシャルワーカー 高村 純子)

