

ママ友^{とも}新聞

No.38
平成29年
新春号

健康でエコな毎日につながる
家事のコツ!

あけまして おめでとう ございます



2017年が始まりました。
この年末年始は関東では天気が良く暖かい日も多かったので、過ごしやすかったですね。

我が家は大晦日に帰省したのですが、道路が空いていてスムーズに実家に到着することができました。

子供達は徐々に祖父母や叔父叔母、従姉弟に会って、にぎやかに楽しく過ごしました。

次男がけん玉を購入したのですが、皆でハマってしまい、長い時間練習していました。目標は、某テレビCMでもやっている「もしもしカメよ〜」のリズムに合わせて玉を移動する技?だとか。結局、子供達全員がけん玉を購入し、今度会う時にけん玉勝負をするそうです。

…今の段階でも、確実に私よりは上手ですが(〜)

高橋



押入れ

☆開閉でホコリがたまる

押入れは開閉するだけでホコリが入り込む。また、湿気がたまりやすいため、カビやダニの巣窟になりやすい。

☆ホコリは掃除機で吸う

中の物を取り出す。大きなホコリのかたまりや髪の毛などは、掃除機で吸い取る。

☆消毒用エタノール

カビが疑われる細かな汚れは消毒用エタノールを吹きつけたお掃除クロスで隅々まで拭き取る。

障子・ふすま

☆ホコリを落とす

ホコリが湿気や油煙で固まってしまうように、まめにハタキやハンディモップで落とす。

☆引き手の手アカ

ふすまの引き手周辺についてしまった手アカは、消しゴムで擦って落とす。

☆ふすま掃除に水を使ってはいけません。表面のホコリはハンディモップで、引き手の手アカはから拭きしてこまめに落とす。

和室の掃除



- カビを生やさないよう乾燥させる
- 基本はホコリを取り去るケアで十分
- 押入れはダニ対策も意識を

湿気をためないコツ

☆押入れのふすまは、少し開けて乾燥させる。

押入れはふすまを少し開けておくだけでも湿気対策になります。人目が気にならない場所なら、常に15センチほどのすき間を開けておくだけで、中に湿気をため込まず、カビ対策になります。湿気を取り除けばダニの発生も防ぐことができます。

敷居

☆畳と一緒に掃除する

敷居(ふすまや障子のレール部分)は、すべりが悪いと建具を傷めることに。畳と一緒に掃除をする。

☆ごみをまめに取り除く

敷居にはゴミがたまりやすい。敷居とふすまの間に輪ゴムをかませて動かすと、奥のゴミがついて出てくる。



育児の悩みをラクにする！

子育てQ&A



きっと大丈夫！
育児を楽しく乗り切ろう！！

Q

夜中に何度も起きるのは添い乳のせい？（1才3カ月）

A

おっぱいに頼らず眠れる方法も見つけて

添い乳をしていると、おっぱいを求めて夜中に何度も起きたり、おっぱいなしでは寝つけなくなるのは本当です。うとうとしているときに目の前におっぱいがあると、口の中に含めこむことで安心することや学習した脳は、目が覚めるたびに同じ行為をし

ます。逆に、目が覚めてもあ

やされて眠ることを学習す

れば、抱っこやトントンで寝

つけるようになりません。添い

乳が癖になっている子でも、

卒乳すると朝

まで通して眠

るようになる

のは、そうした

理由もありま

す。

そろそろ、授乳なしで寝か

しつける方法も試してみ

はどうでしょう。絵本を読ん

だり子守唄を歌ったり、就業

前に必ず行なう入眠儀式を

決めておくと、おっぱいに頼

らなくても寝つけるように

なっています。そうすれば

パパも寝かしつけができる

ようになり、ママ自身が楽に

なりま

すよ。



Q

男の子でも、人形遊びやおままごとが好き？（1才4カ月）

A

好きな遊びに性別は関係ありません

おままごとが好きな男の

子、いいと思います。料理し

ているママを見て興味を

もったのかもしれないね。

男の子は電車やミニカーが

好きで、女の子は人形やおま

まごとが好き、と決めつけて

いませんか？子どもはみん

な性格が違えば、好きな遊び

も違って当然です。「男の子

だからこれで遊びなさい」と

押しつけるのはかわいそう。

その子が興味を持ったおも

ちゃで遊ばせてあげることが

が知能の発達にもつながり

ます。



美容・健康コーナー

～米麴甘酒でダイエット～

最近よく「飲む点滴」と呼ばれることが多い「甘酒」。それは点滴に含まれている栄養素、主にビタミンB群、アミノ酸、ブドウ糖、オリゴ糖が甘酒にも含まれていることからそのように呼ばれ出しました。甘酒の栄養成分を見てみると、ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンB6・葉酸・食物繊維・オリゴ糖・アミノ酸・ブドウ糖と、ざっと挙げただけでこれだけの成分が含まれています。そのいずれも私たちの健康や美容には欠かせないものです。

甘酒には2種類あります。米麴甘酒と、酒粕甘酒です。

米麴甘酒はノンアルコールの為、お子様や妊婦さんにも適しています。またカロリーも100gあたり81Kcalと低く、ダイエットサポートにも

適しています。1日に飲む量はコップ1杯200ml程度。1日1食の置き換えでも間食の代わりとしてもOK。食事を多く摂りすぎってしまう方は食前に飲むと食欲が抑えられていいそうです。

酒粕甘酒はアルコールが含まれた甘酒です。ほとんどのものが砂糖を使用しているため、ダイエット目的の方には米麴甘酒がおすすめです。

米麴甘酒の甘みは麴本来の自然な甘さなので、砂糖不使用のものがほとんどです。お砂糖代わりに料理や飲み物に加えられますし、子どもの離乳食や幼児食の強い味方にもなります。また、ノンアルコールのため、誰でもどんな時でも気軽に飲めるのでおすすめです。



斉藤木材工業の部屋

「イルミネーションを見に行きたいなぁ。」という私の一声で、12月中旬に栃木県のあしかがフラワーパークへ行ってきました。



当日は、12月にしては暖かく風も吹いていなかったため、思いの外ゆっくりと見ることができました。

テーマによって様々な場面があり、一部は物語のようにもなっていて、来場者は足を止めて見

入っていました。

また、生花と花の形をしたライトとのコラボレーションも可憐で素敵でした。

子供には星形のライトのプレゼントがあり、我が家の子供達も喜んでいました。

帰りに車で5分ほどのラーメン店に寄ったのですが、リーズナブルなのに美味しかったです。

皆様も、佐野アウトレットの帰りなどにちょっと足を運んでみてはいかがでしょうか？ (高橋)



斉藤木材工業 ～イベント情報～



～新築・リフォーム相談会のお知らせ～

斉藤木材工業では、新築・リフォーム相談会を毎月開催しております。新築のご相談はもちろん、部屋の間取りを変えたい、水廻りを新しくしたい、家の耐震が気になる…など、お困りの事はございませんか？お気軽にお越しください。

◆◇今後の予定◆◇ ー詳細は当社HPをご覧ください。ー

日時：1月22日（日）10時～16時（最終受付15：30）

場所：鶴ヶ島文化会館
（鶴ヶ島市鶴ヶ丘24-8）

日時：2月26日（日）10時～16時（最終受付15：30）

場所：坂戸文化施設（オルモ）
（坂戸市芦山町1-2）

モデルルームの見学も随時受付けております。
ご希望の方は、当社までお電話ください♪

お住まいについて、
お困りのことは
ございませんか？
お気軽にご連絡
ください。



ホームページもご覧くださいね♪

<http://www.saitomokuzai.jp/>

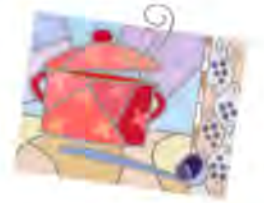
鶴ヶ島 斉藤木材工業

検索



簡単！うまい！

今日の晩ごはんレシピ



かんたん！作り置きおかず

～ラクしておいしい「作り置き」で毎日大助かり～

豚肉とズッキーニのみそ風味トマト煮

〈材料 4～5人分〉

- 豚こま切れ肉……………300g
- 塩、こしょう……………各少量
- ズッキーニ(なすでもOK)…1本
- 玉ねぎ……………1/2個
- にんにく……………1かけ
- オリーブ油……………大さじ2
- ④ トマト缶……………1缶(400g)
- 洋風スープの素……………1/4個
- みそ……………大さじ1

- 1 豚こま切れ肉は大きいものがあれば食べやすく切り分け、塩、こしょうをふる。
- 2 ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。
- 3 玉ねぎ、にんにくは皮をむいてみじん切りにする。
- 4 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、2を入れて炒め、一度取り出す。
- 5 4のフライパンにオリーブ油大さじ1を足し、3、1を炒める。肉の色が変わったら④を加えて煮詰める。
- 6 4を戻し入れてひと煮し、みそ、こしょうで調味する。

冷蔵3～4日
冷凍3～4週間

キャベツと桜エビのソース炒め

〈材料 4～5人分〉

- キャベツ……………1/2個
- サラダ油……………大さじ1
- 桜エビ……………15g
- ④ トんかつソース……………大さじ2
- 塩、こしょう……………各少量

- 1 キャベツはざく切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1を入れてしんなりするまで炒める。
- 3 2に桜エビを加えて炒め合わせ、④を加えて調味する。

冷蔵3～4日
冷凍2～3週間



○ = 保存期間



(有) 斉藤木材工業

〒350-2204

鶴ヶ島市鶴ヶ丘81-24

TEL 049-285-3266

フリーダイヤル 0120-32-6690

<http://www.saitomokuzai.jp/>

ホームページも
ご覧くださいね！

鶴ヶ島 斉藤木材工業

検索

ご質問は、お気軽に
高橋までご連絡
下さい。

