



(鶴ヶ島市 S様邸)

ママ友新聞

とも

No.48
2019年
夏号

100均DIY ★ジェルキャンドル★

暖かいイメージのキャンドルですが、貝殻やカラーサンドをいれて、涼やかな夏らしいキャンドルを作ってみてはいかがでしょうか？

《材料》

- ・ジェルワックス
- ・キャンドル芯
- ・カラーサンド（色付きの砂）
- ・耐熱グラス
- ・好みの小物（貝殻やガラス細工など）

《道具》

- ・割りばし
- ・湯せん用の鍋orホットプレート
- ・ジェルを溶かす容器
- ・軍手（ジェルが熱くなるため）

《作り方》

- ①耐熱グラスにカラーサンドを入れます。
- ②キャンドル芯を中心に、カラーサンドを重ねていきます。
（割りばしを割らない状態で芯を挟み、グラスの上に橋渡しして固定）
- ③好みの小物を入れて飾り付けます。
- ④熱いお湯の中にジェルキャンドルの容器を入れて溶かします。
（容器に入れてホットプレートの上で温めたり湯せんしてもよいです）
- ⑤耐熱グラスに溶かしたジェルを入れ、余分なキャンドル芯を切り、冷ましたら完成です（ジェルはかき混ぜると気泡ができてしまうので静かに扱きましょう）。



手軽に☆
ハンドメイド



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 決まった時間に寝ない (1~1カ月)

A 眠くなるのを待つのではなく眠くなるような習慣づくりを

入眠儀式は決めていますか？お風呂に入る、授乳、絵本を読む、部屋を暗くする、添い寝など、同じことを毎日同じ時間に繰り返し、それが習慣になれば、時間がきたら睡眠モードに切り替わるようになります。そして荒療治ですが、

寝ついたのが夜中の1時だとしても、朝は決まった時間に起こし、たっぷり外気浴をしましょう。太陽光を浴びるとセロトニンという睡眠ホルモンが活発になり、寝つきがよくなります。



Q 周囲が早期教育に力を入れていて、プレッシャーを感じる (5カ月)

A 0才のうちは公園だって立派な教育の場になります

ひと昔前まで、子どもは地域の公園などで友達を作り、社会性を身につけ、成長してきたものでした。今、さかんに早期教育や習い事が行われているのは、指導者がいて同年代の親子とも知り合えるため、

安心感があるという理由もあるのでしょうか。

しかし、0~2才では自分の好奇心や興味で周囲とかかわって物事を理解していくことが大事なので、大人の作ったプログラムに早くからあてはめると、かえって自発的に伸びていく力を阻害してしまふことがあります。また、母国語をしっかりと覚えることは自分の国の文化を身につけることを意味しますので、成長のうえでとても大切です。0才のうちから早期教育に力を入れなくても、地域の子育て広場や公園でおなじみくらいの赤ちゃんに触れ合い、親が子どもの遊びに付き合っただけでも十分ではないでしょうか。

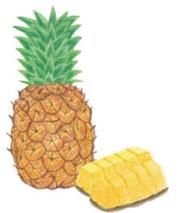


★暑い夏に！パイナップルを食べよう★

Health & Beauty

パイナップルは、甘くて程よくすっぱくて、好きな方も多いのではないのでしょうか。パイナップルは、おいしいだけでなく、美容と健康に嬉しい効果効果があるといわれています。紫外線が強く、夏バテで食欲が落ちがちな夏場にオススメです。

☆注意点☆
ブロメラインは熱に弱く、60℃以上で効果が消失してしまうので、生で食べるのがオススメです。



☆美味しいパイナップルの見分け方☆
パイナップルは追熟しないので、完熟のものを購入し、数日の間に食べてしまう方が良いでしょう。持った時にずっしりと重みを感じるもの。下部にふくらみのある形をしているもの。葉の緑が強いもの。しっかりと甘い香りがしているものが良いでしょう。

意外に思われるかもしれませんが、パイナップルは100gあたりのエネルギー量が50~60カロリーと低めです。たくさんの効果効果が期待できるうえ、カロリーも低めなので、ぜひ取り入れてほしいフルーツです。ただし、糖分が多いので食べ過ぎには注意しましょう。

《パイナップルの栄養素とそのはたらき》

ビタミンB1：糖質の分解を助け代謝を促す。疲労回復効果。

ビタミンC：紫外線などのストレスから肌を守る。

クエン酸：疲労回復効果。食欲増進効果。

カリウム：体内の余分な塩分を排出し、むくみを解消する。

ブロメライン：肉類を食べた後の消化を助ける。腸内の腐敗産物を分解し、下痢や消化不良、ガス発生、悪臭大便などの消化器障害に有効とされる。



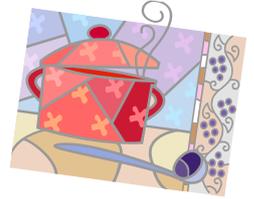


簡単！うまい！

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～



= 保存期間

牛肉とごぼうのみそ炒め

(ご飯にのせてもおいしいしっかり味の炒めもの)

〈材料 4～5人分〉	
牛こま切れ肉	----- 300g
ごぼう	----- 30cm
ごま油	----- 大さじ1
みそ	----- 大さじ3
酒	----- 大さじ1
砂糖	----- 大さじ2
万能ねぎ(小口切り)	- 2～3本分

- 1 牛こま切れ肉は大きいものがあれば食べやすく切り分ける。
- 2 ごぼうは包丁で皮をこそげ取り、ささがきにし、水にさらす。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2を炒め、1を加えて炒め合わせる。肉の色が変わったら、④を加えて調味する。
- 4 仕上げに万能ねぎをふる。



冷蔵4～5日
冷凍3～4週間



冷蔵3～4日
冷凍2～3週間

- 1 ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、ざるにあげてそのまま冷ます。包丁で細かく刻む。
- 2 にんにくは皮をむいて、アンチョビとともにみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、2を入れて炒め、さらに1を加えてからめる。
- 4 塩加減をみて、足りなければ、塩、こしょうで調味する。

斉藤木材工業の部屋

5月11日に、航空自衛隊入間基地ランウェイウォークに行きました。

駐車場から一般開放エリアまで数分バスで移動し、到着後、T-4中等練習機やC-1輸送機、CH-47J輸送ヘリコプターの内部を見学しました。

その後、音楽隊の演奏に見送られ、滑走路4kmを歩きました。参加者の方はジャンプしたり滑走路に寝そべったり…色々なポーズをして写真を撮っていました。陽射しは強かったですが、暑すぎず程よい疲労を感じ、お腹が空いたところにゴールしました。

いよいよ子供たちお待ちかねのカレーの試食で

す。入場の際、右写真の車両で隊員さんが作っていた1,000人分のカレーです。「お一人様一皿ずつ、おかわりはお遠慮下さい。」との事。晴天の下で食べるカレーは美味しかったです。飲食物持ち込み可との事でしたので、もし行かれる方はパンなどを持参してもよいと思います。

食事の後は、子供たちが「お小遣いで買う！」と、売店で、光って音が出て動くブルーインパルスと輸送機を購入し、最後に警備犬が訓練する様子を見学し、帰路につきました。

普段あまり意識していませんが、練習機や輸送機などを保有する基地が身近にあり、多くの隊員の方が携わっているということを実感しました。子供たちも初めて目にするものが多く、楽しめたようです。

高橋





イベント情報



✧ 新築・リフォーム相談会開催 ✧

斉藤木材工業では、毎月「新築・リフォーム相談会」を開催しております!!

- ♪新築をご希望の方。
- ♪土地からお探しの方。
- ♪リフォームをご希望の方。



どんなに小さな事でも構いません。
 お宅についてお困りごとがございましたら、お気軽にご相談ください。
 その場での営業はもちろん、後日の営業も一切致しませんので、ご安心ください。
 開催場所は、鶴ヶ島・坂戸・川越のいずれかで毎月異なりますので、詳細は当社ホームページをご覧ください♪

◆次回の日程◆ 7月7日(日)：坂戸文化施設(オルモ) 坂戸市芦山町1-2

快適なお住まいにするために…

夏休みの間に不要な物を捨て、新学期を迎える前にお子様が自分で物を片づけやすい環境づくりをしませんか？
 整理整頓をするには収納スペースを確保し、必要な物を片付ける場所を決めて、いつもその場所に戻すことが必要です。
 まずは収納スペースを確保することから始めましょう。それには、不要な物、使っていない物を思い切って捨てる必要があります。
 捨てるのに迷ったら、二度と手に入らない物、思い出として残す物は残して、迷ったものを入れておく保管用の箱を用意して、半年後や1年後に見直すと、案外簡単に捨てられたりします。とりあえず取っておこう、いつか使えるかもしれないから、高価な物だったからという理由で何となく取っておいたものは、思い切ってリサイクルに出したり、処分しましょう。



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♪



ホームページもご覧くださいね♪

(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/>

鶴ヶ島 斉藤木材工業

検索