



<鶴ヶ島市 S様邸>



本年も何卒  
よろしくお願い申し上げます。

# ママ友新聞

とも

No.46  
平成31年  
新春号

## 100均DIY ★コットンボールライト★

コットン（綿）の糸が球状になったものの中にライトを入れたインテリアです♪  
糸の色によって変わる光の色に癒されます。大きさを変えたり、重ねて雪だるま風にした  
り、アレンジを楽しんでください♪♪

### 《材料》

- ・コットン糸（毛糸など何でもOK）
- ・水風船
- ・ボンド
- ・洗濯ばさみ
- ・LDEライト
- ・筆や刷毛
- ・針



### 《作り方》

1. 水風船をふくらます（水は入れない）。
2. 水で溶かしたボンドを風船に塗って、糸でぐるぐる巻いていく
3. ボンドが取れないように、上からもボンドを塗る。
4. ボンドを乾かす（洗濯ばさみを使ってぶら下げておくと便利…半日以上乾かすとよい。※写真(上)参照）。
5. 乾いたら針で中の風船を割り、破片をとり出す。
6. 隙間からLEDライトを入れる。



★家族でハンドメイド★

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** おっぱい足りてるの? (1カ月)

**A** よく泣くからといって母乳不足は限りません

この月齢の赤ちゃんが泣いたら、時間や感覚は気にせず授乳してOKです。おっぱいを飲んでしばらくしてまた泣くと、「母乳不足かも?」と結びつけがちですが、必ずしもそうとは限りません。

目安となる



のは体重の増加量です。

1ヶ月頃だと体重が1

日30g前後

後増えている

れば、母乳は十分足りていま

す。逆に、おしっこやうんちの

回数が極端に少なかったり、

30分以上吸い続けても満足

せずに泣く、といったときは

母乳不足かもしれません。

里帰りの先などでおばあちゃんに「おっぱいが足りてないんじゃないの?」と言われ、落ち込んでしまうママもいます。そういうときは「体重は順調に増えているから大丈夫よ」と、おばあちゃんが納得するように説明しましょう。



**Q** 毎朝5時起床。早起すぎて困っています (1才2カ月)

**A** 寝たふりをしてみて

たまにいますね。ママが寝ている隣でおもちゃで遊んでいる赤ちゃん。へたに相手をするとうんしょンが上がってしまうので、おむつを替えたらくにかく寝たふりを。赤ちゃんが遊んでいても、泣いたり危険なことがなければ放っておいてかまいません。早起きなのは、寝かしつける時間が早すぎるからという点とはありませんか?朝6時に起こしたいのであれば、寝る時間を1時間遅くしてみるのが手かもしれません。



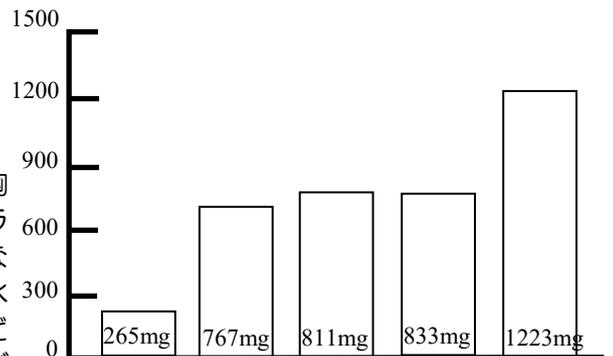
## 今年こそ疲れないからだを手に入れよう!

## Health & Beauty

「あ〜、疲れた〜」が口癖の毎日……。今年こそ疲れ知らずのからだを手に入れたいものです。ところで、季節によって住地を変える渡り鳥。渡り鳥はアラスカからニュージーランドまで(約1万1千羽)を無着陸で9日間飛び続けるそうです。なぜ、そのような事ができるのでしょうか。その理由として翼の付け根に抗疲労成分『ペプチド』が豊富にふくまれていることがあげられます。この抗疲労成分『ペプチド』がヘトヘトにならないよう助ける働きをもっているのです。回遊魚のマグロやカツオも同じです。もちろん私たち人間にも存在しますが、年齢経過とともに減少してしまいます。そこで……

『ペプチド』の効果的な摂取方法とは

『ペプチド』は牛肉や豚肉、マグロなどにも含まれていますが、日常的によく摂る食材、かつ含有量が多いものとして「鶏の胸肉」が現在注目されています。最近コンビニでよくみかけるサラダチキンなどでも手軽に摂取することができますが、そのような商品は茹でているため、成分が流失してしまいます。摂るなら水分(煮汁)ごと摂取するのがおすすめです。スープやカレーなどで摂取しましょう。『ペプチド』は熱に強く、調理による損失がありませんので成分を余すところなく摂取できます。さらに抗酸化作用のある「ビタミンC」と併せて摂取すると効果アップ。



牛もも肉 マグロ カツオ 豚もも肉 鶏むね肉

成分値(100gあたりのペプチド含有量)

きっと『疲労』に負けない強いあなたに変わるはず……

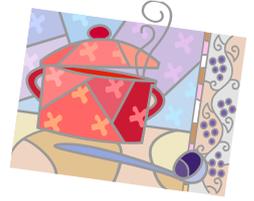


簡単！うまい！

# 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

### 豚肉とかぼちゃの甘辛レンジ蒸し

(ほくほくのかぼちゃに豚肉の旨みをたっぷりなじませて)

〈材料 4～5人分〉

豚バラ薄切り肉 ----- 300g  
 かぼちゃ ----- 1/4個  
 しょうが、にんにく - 各1かけ  
 長ねぎ ----- 10cm  
 しょうゆ ----- 大さじ2  
 ① 砂糖 ----- 大さじ1と1/2  
 酒 ----- 大さじ1

- 1 豚バラ薄切り肉は10cmに切る。かぼちゃは種を取って1cm厚さの薄切りにする。
- 2 しょうが、にんにくは皮をむき、長ねぎとともにみじん切りにする。
- 3 ボウルに①を入れて混ぜ、2、1の豚バラ薄切り肉を加えてからめる。
- 4 耐熱皿に3、1のかぼちゃを交互に重ね、ラップをして、電子レンジで10～12分加熱する。

冷蔵3～4日  
 冷凍3～4週間

### キャベツとひよこ豆のデミグラスソース煮 (デミグラスソースがしっかりからんだ洋風の煮物)

〈材料 4～5人分〉

キャベツ ----- 1/2個  
 バター ----- 大さじ1  
 デミグラスソース缶 - 1缶(290g)  
 ① 水 ----- カップ1/2  
 ひよこ豆水煮缶 ----- 1缶(130g)  
 塩、こしょう ----- 各少量

- 1 キャベツは大きめのざく切りにする。
- 2 フライパンにバターを溶かし、1を入れて炒め、①を加える。
- 3 2が沸騰したら、ひよこ豆水煮缶を加える。キャベツがしんなりするまで煮て、塩、こしょうで調味する。

冷蔵3～4日  
 冷凍2～3週間



## 斉藤木材工業の部屋

今年で平成が終わりますね。

平成26年に天皇陛下の傘寿を記念して実施し平成27年秋季から、毎年春季の桜の時期と秋季の紅葉の時期に実施されるようになった『皇居乾通りの一般公開』に12月8日に行ってきました。昨年整備された東京駅丸の内駅前広場から皇居を臨み多くの人たちと入門口の坂下門へと歩いていきました。20分位セキュリティチェックの列に並び普段は通る事の出来ない乾通りへと進みました。



局門

富士見多門



皆さんもご存じ、皇居は徳川家康が大田道灌に造らせたお城『江戸城』でした。江戸城は幾度にも渡る火災によって焼失し、関東大震災の際に損壊した後、解体して復元されているそうですが、城壁の反り、石垣の積み方が本当に見事です。平成30年12月1日～9日の9日間で205,050人もの方が来場。紅葉もきれいで、美智子皇后も散策されているであろう通りを私も平成最後に歩く事が出来ていい思い出になりました。

奈良



# イベント情報



**新築完成現場見学会を開催しました!!**

11月10日(土)・11日(日)、鶴ヶ島市にて。



ご来場くださったお客様、誠にありがとうございました!



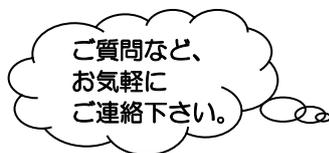
## ✎ 新築・リフォーム 相談会のお知らせ ✎

齊藤木材工業では、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。

◆次回の日程◆1月20日(日): 鶴ヶ島文化会館(鶴ヶ島市鶴ヶ丘24-8)



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♪



**(有) 齊藤木材工業**

〒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 齊藤木材工業

検索