## 奥様とフレンドリーなお付き合い ママ友新聞



新年が始まりました!

皆様、本年もどうぞ宜しくお願い致します。

この年末年始は、ステイホームで帰省や旅行をされ なかった方も多いと思います。

我が家の祖父母も、孫達に会えずにとても残念がっ ていました。リモートではなく、直に会える日をみ んな心待ちにしています!

今年はどうか良い年になりますように…





## 親子でDIY ★絵本カバーをリメイク★

お子さんが絵本を読むとき、邪魔になって絵本カバーを外してしまう方も多いのでは? そのカバーを使って、お子さんの成長に合わせたピースのパズルを作ってみませんか?

#### ■材料

- ・ 絵本力バー
- ・カッター
- ・セロテープ
- ・はさみ
- ・ボンド 段ボール2枚
- ・使い古しのハブラシ(あれば) (ボンドを塗るときに使用)
- カッターを使うときに敷く下敷き



#### ■作り方

- ①絵本カバーを好きな大きさに切る。
- ②段ボールを絵本カバーよりも上下左右が1cmほど小さくなるように切る。
- ③②の段ボールにボンドを均等に塗る。
- ④絵本カバーの裏(イラストがない方)に段ボールを貼りつけて、20~30分ほ ど乾かす。
- ⑤乾いたら、絵本カバーのはみ出た部分を折り返して、セロテープで貼ってい
- ⑥表に返し、段ボールの中をカッターでくり抜く。
- (端を2㎝ほど残して中をくり抜くのがおすすめ)
- ⑦もう1枚のダンボールを、⑥で残った枠と同じ大きさにする。
- ⑧2枚の段ボールを合わせて、周りの4隅をセロテープで貼り合わせる。
- 96で残った枠の内側を、ほんの少しカッターで切る。(ピースをはめるときに はめやすくなります)
- ⑩パズルのピースを、カッターを使って好きな大きさ、形に切っていく。
- ⑪ピースが作れたら、周りをセロテープで貼って保護する。



No.54 2021年 新春号





もあります 花粉症の対策は、 原因物質

ます。発症することがあり

にほとんど接触していない

3ヶ月の赤ちゃんは花粉

対策は必要ですか? 赤ちゃんでも花粉症 (3ヶ月)

## 育児の悩みをラクにする!

# TQ&A



きっと大丈夫!

育児を楽しく乗り切ろう!!

少なくしましょう。

にしたりして花粉との接触

離乳食は続けても大

機嫌が悪くないなら



れてすぐに花粉に接触するの

1歳で花粉症になること

冬生まれのお子さんは生ま

基本的に発症しません。



科を受診しましょう。

強いときに悪化するなどです。 目のかゆみを伴う、 とした鼻水、天気が良く風が 花粉症と風邪との違い さらさら は

気になる場合は小児科や耳

配な場合は、

外遊びの時間

比較的花粉が少ない午前中に たり、洗濯ものを部屋干し

症していない赤ちゃ

h ŧ 触れないこと。

花粉症を

下痢が止まらない 離乳食を始めてから (5ヶ月)

う るので、病 こともあ を受診 ま



ミルクが原因でアレルギー

く時は、 めていない時期でも、 能性もあります。 食物アレルギー 離乳食を Ò 可

★おせち料理~お正月以外でも是非~★

乳食は続けてもかまいませ 状がおさまってからにし ょう。ただ、下痢が長期間 量や種類を増やすの ば

便秘になることも。 くなく食欲もあるのなら、 下痢をすることもあれば 機嫌が

## Health & Beauty

お正月に食べるおせち料理。実は美容効果がある食材 **☆黒豆(マメに元気に働けるように)** が豊富に使われていて、美容と健康にもひと役かって いかがでしょうか?

#### ☆数の子(子宝と子孫繁栄を祈る)

数の子はニシンの卵で、イクラやタラコなど他の魚卵 に比べて低カロリーです。ニシンの卵にはビタミン B12が多く含まれており、細胞分裂を活発にするため に必要な栄養素です。また、DHAやEPAという成分 昆布にはミネラルが豊富に含まれており、その効果は は、体脂肪の燃焼を助けるリパーゼという物質の活性 高血圧予防、便秘改善、肥満防止など様々です。 化に役立ちます。



## ☆栗きんとん(豊かさと勝負運を願う)

栗きんとんは、栗とサツマイモを合わせ て作るので、ビタミンCや食物繊維が豊 維は老廃物の排泄に効果があります。

れ少なかれうんちは変化しま

初めての離乳食では、

黒豆にはポリフェノールの一種であるアントシアニン くれます♪お正月でなくても、意識して食べてみては が含まれています。老化の原因となる活性酸素の発生 を抑制する効果が期待できます。また、イソフラボ ン、良質なタンパク質も多く含まれています。

> 甘味が強い分、カロリーは気になるので、食べ過ぎに は注意しましょう。

### ☆昆布巻(健康長寿)

### ☆紅白なます(一家の平和を願う)

紅白の御祝の水引きをイメージし、白い大根と赤い人 参で作る紅白なます。大根に含まれるビタミンCはコ ラーゲンの吸収に役立ち、紫外線に対抗する力を強め 富です。ビタミンCは疲労回復、食物繊 てくれます。人参には $\beta$ カロテンが含まれ、体内でビ タミンAに変わります。ビタミンAは皮膚や粘膜を健や かに保つのに役立つ栄養素です。

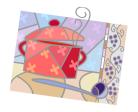


### 簡単!うまい!

# 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

#### 和風ロールキャベツ

(ほんのりみと味でご飯にも合います!)

〈材料 4~5人分〉	
合いびき肉	400 g
しょうが	1かけ
長ねぎ	1/2本
牛乳・パン粉	-各大さじ3
Фр	1個
塩	小さじ1/2
こしょう、粉山椒	各少量
キャベツ	8枚
小麦粉	少量
(A) 「だし汁カッ	ップ2と1/2
<sup>©</sup> しみそ	大さじ2
<b>.</b>	

- 1 しょうがは皮をむき、長ねぎとともにみじん切りにし、ボウルに入れる。さらに、牛乳にひたしておいたパン粉、合いびき肉、卵、塩、こしょう、粉山椒を加えてよく混ぜ、8等分にしてまとめる。
- 2 キャベツは外側から8枚丁寧にはがし、熱 湯で色よくゆでて芯をそぐ。キャベツの水 けをふいて広げ、小麦粉をふり、1をのせ て包み、巻き終わりをようじでとめる。
- 3 鍋に風を沸騰させ、2を並べ入れ、落としぶたをして煮る。

#### タラのザーサイ蒸し

(タラを中華風の一品に。ザーサイの塩けがポイント!

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
〈材料 4~5人分〉	
タラ(生)41	切れ
塩、こしょう 各点	少量
しょうが1;	かけ
ザーサイ5	
_ ∫ しょうゆ大さ	
<sup>(A)</sup>   酒大さ	:
しごま油大さ	じ1
香菜	少量
<b>.</b>	

- 1 夕ラは1切れを半分のそぎ切りにし、耐熱保存容器に並べ、塩、こしょうをふる。
- 2 しょうがは皮をむいてせん切りにし、ザー サイもせん切りにする。
- 3 1に2を散らし、Aをかける。電子レンジで7~9分加熱し、香菜を散らす。

冷蔵2~3日 冷凍2~3週間

冷蔵3~4日 冷凍3~4週間

# 斉藤木材工業の部屋

▽▲▽現在建築中▼△▲

当社ホームページのスタッフブログでもご紹介していますが、現在、安藤様邸を建築中です♪ 安藤様の格別なご厚意により、建築中の詳細も掲載させて頂いております。是非、ご覧ください!!







## ★ 現地販売会開催 ★

開催日:2/13(土) • 14(日)

場 所: 鶴ヶ島市松ヶ斤5丁目

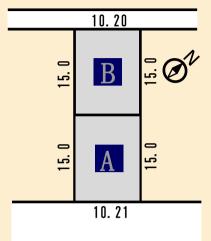
(2区画分譲)

※詳細は弊社ホームページを ご覧下さい。

#### 【弊社のコロナウイルス対策】

- ・従業員のマスク着用
- アルコール消毒液を設置
- 来客ごとのテーブル、イス等の消毒
- ・ 飛沫感染予防パーテーションの設置





## ~天井・壁の掃除~



冬は窓を閉めている時間が長くなり、掃除も怠りがちです。また、暖房で暖められた空気は上にあがるの で、軽いホコリなども天井や天井のコーナー部分などにたまってしまいます。大掃除の時に手をつけな かった!という方も、新年度が始まる春の季節をきれいな家で迎えましょう。

天井は人の接触もなく、ひどく汚れるところではないので、柄の長いはたきで表面の汚れを落とすだけで きれいになります。また、フローリングワイパーのように不織布を付けてホコリや汚れを取るものが軽量 で扱いやすいでしょう。

ビニールクロスの壁の汚れは、水拭きや中性洗剤を使って拭き取ることができます。中 性洗剤を使っても落ちない頑固な油汚れには、重曹水(水100mlに重曹小さじ1杯を混 ぜたもの)がおすすめ。雑巾で表面をきれいにしたあと、重曹水を汚れの部分に振りか けます。そして水拭きで重曹水を拭き取った後、乾拭きで壁紙の水分を除去すれば完了 です。ボールペンやクレヨンなどによる落書きは、除光液やクレンジングオイルを使う のもおすすめです。



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、弊社までお電話ください♪





## (有)斉藤木材工業

T350-2204

鶴ヶ島市鶴ヶ丘81-24

049-285-3266 TEL

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