

生活部たより 5月13日号の追加

「食べたものしらべ」最寄でも報告し合っていますか？
最寄も集まりを控えて オンラインでしましょう！
写真など使って リアルタイムのトークも楽しいですよ。

❖ 前回 掲載できなかった Y・N さんからの報告・・・

3/2 から同居の息子がテレワーク、隣に住む孫（小1）が休校で毎日来ている生活となりました。曜日の感覚がうすれて、毎朝「今日は○曜日」と確認し合っています。孫のあずかりは、食事・勉強・遊びなど生活リズムを大切に暮らしています。9：00～10：30 勉強時間、やる気のないときは勉強以外のことも・・・
5/11 からさいたま市ではオンライン授業が始まって一緒に聞いていますが、まだ不慣れな様子。学校とはつくづくありがたいものだと思います。先生は子どもたちの顔色や反応を見ながら進めてくださるはずですから。また、オンライン環境のない子どもたち・親がついていないと違うサイトにいく可能性もあり、若い親たちは心配なことでしょう。

<家計> 以上の生活なので食費・光熱費が ↓ 主食 A はお米が減る！減る！ 乾うどんもそばもたっぷり購入。交際・娯楽の支出少なく純生活費合計（3か月）年間予算の19%でした。

<食べたもの調べ> 5/7～9 3日間計ってみました。栄養計算はしていません。目安量に対して○%か（3日間平均）は

牛乳	卵	肉魚	豆大豆	青菜	その他	芋	果物	穀物
57%	123	102	48	76	73	138	29	82

野菜は 朝 100g・昼 100g・夕 200g を意識すると！とりやすいです。

食について・・・（こぼれ話）

- ❖ クラウド家計簿、昨夜から格闘中。何度も入力しては、失敗をして 初めから！☐ となってしまいます。エヘッ☺ 今朝は、ホームページを見始めたら 面白い！☐ 各方面のたより♪さて、散歩へ行ってきます。買い物をして、今夜は「かじきのカレーソテー」🐟 （St・M）
- ❖ かじきというと硬いイメージがあつてなかなか手が出ないのですが、良いやり方をしていたら教えてください。（I・R）
- ❖ 🐟 かぞくのじかん 41 号のめかじきの豆豉蒸しよく作ります。うちではかじきのヒット作。（N・Y）
- ❖ 食事を肉から魚中心に切り替えて、毎日献立悩んでいます。揚げ物 NG だけど蒸し物なら！うちでもやってみます!! （Sr・M）
- ❖ 押し入れの掃除をしていたら、あら～って感じでした。かじきやってみます。第二弾では食べたもの調べからも出したいです。私も今日やっています。調べ物があると食べて食べますね。では一旦。暑さに気をつけて ☺ （I・R）

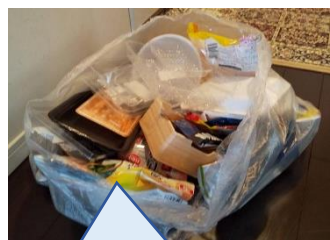
かじき🐟 やっぱちよつと固め です。いただきます～☺
オータムボエムは からし和え にしました。このカレーパウダーを使うと!? ☐ いつもタンドリーチキンの味になってしまいます。賞味期限 2020,06,08 でした。ギリギリセーフ☺では～。（St・M）



うわ、キレイ🐟美味しそう☺

美味しそうですね。我が家は今日も笑顔で載っている ニラ団子。これ美味しい！なんとニラの半分は我が家の畑から。家族にも好評。あと塩鱈とずーと冷蔵庫に眠っていた婦人之友の昆布の煮物。オータムボエム、探してみます。（I・R）

オータムボエム初めて見ました。かじき身が厚いと固くなりますよね。生かじきの脂がのっているのは柔らかいですが、高いしなかなか見かけないです。（N・I）



ごみでごめんなさい。これで二人のプラゴミ4日分です。これから捨てにいきます。分別に細心を払うととってもありますね。きつと。ホントによくなります。☺ （St・M）

感染拡大を防ぐために今私たちができること・・・を考えたい

- ❖ アジア学院の食べ物を取り寄せる、近所のお店のパンを買って応援するのもひとつ。最近コロナ断捨離でゴミステーションにゴミがあふれています。ゴミの出し方に気をつけるとか。（N・H）
- ❖ 私もテイクアウトの商品紹介のニュースをみて、プラゴミが増えているだろうなあとは心配しています☺こんなときはある意味しょうがないけれど。何かよい提案がありましたら☺お願いいたします🙏 （I・N）
- ❖ 我が家は川口に来て初めて水道代が増えています。なるべくお風呂の水の再利用はしていますが、三度の食事つくりと洗い物、トレーニングウェアの洗濯（ヨガ、自転車漕ぎに行くので）、園芸の水やり、なんといってもトイレの水が増えているかと分析しています。それだけ会社は人を雇うのにもお金を使うということもわかりました。（I・R）