

「夏を涼しく過ごしたい！」

厳しい日差しは防ぎましょう

すだれ、遮光シート、遮光カーテン、グリーンカーテンなどで日差しをシャットアウト！

風通しよく！

扇風機は(1)エアコンの風下に置くのが基本。そして(2)エアコンと向かいあう方向に向け、(3)頭は天井側に向けます。すると、エアコンから出る風と扇風機の風があわさって風が部屋をぐるぐる回るようになります。こうすることで、部屋の温度が均整化されるのです。

火を使う時間を短くしましょう

- ① 午前中に調理する
- ② 作り置きおかずを常備する
- ③ 調理する時は換気扇を回す

「冷たい」を感じる

- ① 冷たいおやつを食べる。
- ② 冷感寝具を活用する。
- ③ 保冷剤を活用する。
(首に巻く、帽子に入れる、寝る時に頭を冷やすなど)

未来につながるSDGs(持続可能な開発目標) 無理なく続けられる自分流の環境に優しいライフスタイルを

石津最寄おすすめ！夏向き作り置きレシピ

肉みそ

①調味料を合わせておく ②玉ねぎをみじん切りにし、ごま油をひいたフライパンでよく炒める ③豚ひき肉を加えて、さらによく炒める ④味噌を入れ、合わせておいた調味料を加えて、つやが出てとろっとするまでよく炒め、最後にごま油をふり入れて香りを出す

※保存は冷蔵庫で2週間ほど。小分けして冷凍保存もできます。

～材料～

豚ひき肉…200g
玉ねぎ…1/2個
ごま油…適宜
味噌…130～150g

調味料

砂糖…大さじ6
醤油…大さじ2
ケチャップ…大さじ3
酒…大さじ3
水…大さじ3

そうめん、冷奴にかけて！生野菜、温野菜にもよく合います



デジタル機器使用時間アンケート！

(アンケート参加：小学1年生～5年生 計8名)

小学生を持つお母さんに、お子さんのデジタル機器使用について聞きました。

1 使用時間はどのくらいですか？

使用時間	平日	休日
0.5h～1h	2人	1人
1.5h～2.5h	6人	2人
3h～4h	0人	2人
4h～	0人	3人

- ① ルールはありますか？
 - ・夕食後はNG
 - ・夜は〇時までと決めている
 - ・やることを終わらせてから
 - ・決められた時間を守る
- ② 困っていること、工夫していること
 - ・情報の影響、無限につながる世界との付き合い方は難しい
 - ・ブルーライトや仮性近視など目の問題
 - ・家での時間割を決めると互いの目安になる



『いきいき親子』は子を持つ母の集まり。子育てを一人で抱えこまず一緒に共有しませんか？
皆様のご参加をお待ちしています！

どの家庭も
試行錯誤!!

友の会には**最寄り**があります。最寄りとは地域ごとに分けられた少人数の集まりです。
アットホームな雰囲気家事・育児・家計などを学びあっています♡