

ケイハートかわら版

~heart to heart~



整理収納のコツ

ようやく春らしくなり、新学期のシーズンとなりました♪
子供部屋も新しい学年に向けて準備したいですね！
収納の現場で、親御さんの一番の悩みは増え続ける
学校からの**プリント**をどうしたらいいのかということ。
うっかりそのまま放置してしまうと、大変な量になってしまいます。
もらってきたらなるべくその日中に確認し、以下のように分けします。

- ☆年単位で見る大事なプリントはすぐ見られる場所に保管！ →こんなバインダーが見やすくして
 - ☆行事のプリントはその行事が終わり次第破棄！
 - ☆授業のプリントで捨てられないものは、1年間などの期間を決め、専用のケースや箱を用意し、学年が変わったら処分する！
- ぜひ今年度から実行しましょう！

おすすめ！



我が家のレシピ

~チキントマト煮~

材料

鶏もも肉 2枚
 玉ねぎ 1個
 パプリカ、エリンギなど
 お好みで
 カットトマト缶 1缶
 コンソメキューブ2個
 ソース
 塩コショウ オリーブ油



忙しい時に簡単にできる一品です！

- ①鶏肉、玉ねぎなど1口大に切ります。
- ②フライパンにオリーブ油を引き、鶏肉を皮面から焼き、両面焼き目がついたら、野菜を入れて炒めます。軽く塩コショウをして、トマト缶とコンソメを入れ、蓋をして中火で煮込みます。
- ③煮詰まってきたら、味見をしてソース（中濃かウスターお好みで）を入れます。



ご飯にも合いますが、パスタソースにしても美味しいです♪



スタッフイチオシ！

黒糖バナナ酢

黒糖 100g
 バナナ 1本
 酢 200cc
 ＊米酢、黒酢、りんご酢など

500Wで約40秒間レンジで温めて混ぜてください

1日大さじ1杯が目安です

疲労回復効果や、ミネラル補給、腸内環境を整えるなど色々で体に良いようです♪
 痩せる！という噂もありますが…人それぞれ？
 ちなみにヨーグルト、きな粉、バナナ酢を混ぜたものを朝晩食べています!!

bystaffMM

おそうじコラム

お部屋のかんたん除菌

マスクやアルコール消毒液がなかなか手に入らない時期が続いていますね。
 部屋の除菌をかんたんにできる漂白剤は強い味方です♪
 1000mlのペットボトルにキャップ1杯強を混ぜると、厚生労働省が推奨している0.05%の濃度の消毒液ができます。
 家族がよく触れるドアノブやリモコン、椅子の背もたれ、スイッチパネルなどを、清潔な布にしみ込ませてから絞り、拭きます。
 約10分後に水拭きをしましょう。ゴム手袋着用を忘れずに！

アルコール消毒液の代わりとしてお役立てください！