

一期一会新聞

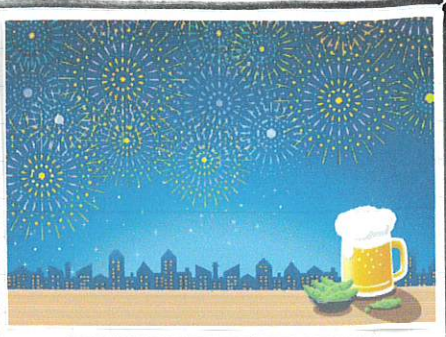
「親子3代のあそび場」を創るため、真にこころをこめて。

～出会いに感謝、あなたの家族が笑顔になりますように～



免疫力アップ食事法

コロナ対策の一つとして、免疫力をアップすることがあります。ビタミン、脂質、タンパク質、ミネラルのバランスが大切です。野菜やキノコ類、魚、肉、豆、卵、乳製品、海藻類、きのこ類、果物、ナッツ類、全粒粉の食品など、様々な食材をバランスよく摂取することが大切です。また、体を温めることが大切です。体を温めることで、免疫力がアップします。



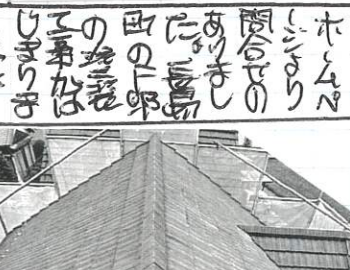
7月といえば

7月といえば、夏祭りの季節です。花火大会、盆踊り、夏祭りなど、様々なイベントが行われます。また、7月は、お盆の季節でもあります。先祖供養の行事が行われます。7月は、家族で過ごす大切な時期です。

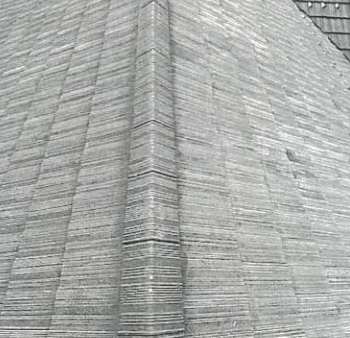


父の日に海鮮丼を頂きました

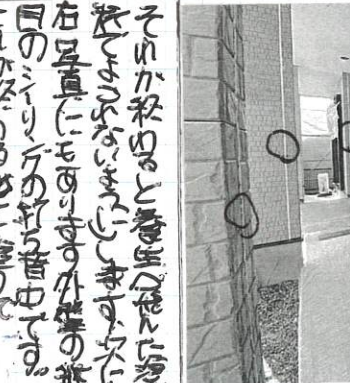
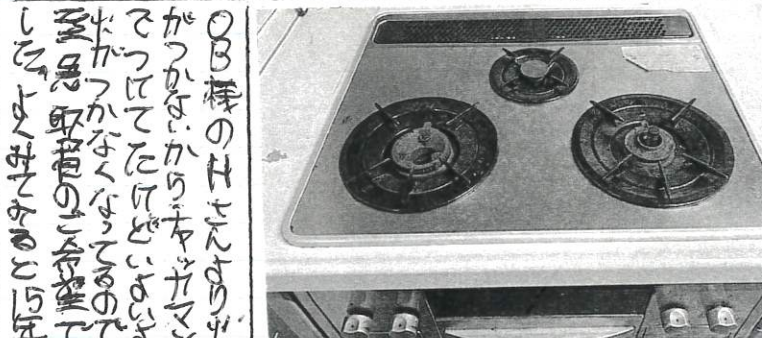
父の日は、父への感謝の気持ちを伝える大切な日です。父の日に、家族で海鮮丼を頂きました。父は、とても喜んでくれました。父の健康と幸せを祈ります。



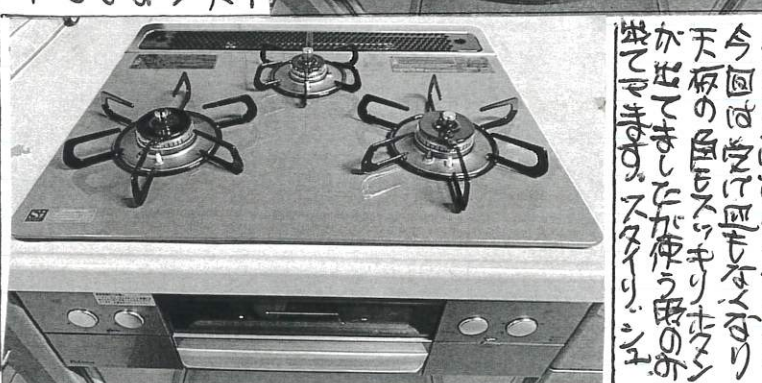
この日は、学校の行事で、多くの旗が掲げられました。校舎の周りには、多くの旗が立ち並び、とても華やかでした。この日を、とても思い出しています。



この建物は、学校の新しい校舎です。とても明るく、開放的な空間です。新しい校舎で、勉強や遊びができます。とても楽しみです。



この部屋は、私の部屋です。とても静かで、勉強ができます。また、窓からは、外の景色が見えます。とても気に入っています。



家庭菜園を始めました

家庭菜園を始めました。トマト、キュウリ、ナスなどを育てています。収穫した野菜は、とても新鮮で、美味しいです。家庭菜園は、家族の健康と幸せのために、とても良いことです。

家庭菜園は、家族の健康と幸せのために、とても良いことです。また、家庭菜園は、家族のコミュニケーションを促進する効果があります。家族で一緒に作業することで、家族の絆が深まります。

免疫力アップレシピだよ

ピーマンと人参のきんぴら

ピーマン...1000g
人参...1000g
ごま油...小さじ1
調味料A...小さじ1
しょうゆ...小さじ1
みりん...小さじ1
和風だし...小さじ1/3

作り方
①ピーマン、人参を細切りにする
②鍋にごま油を入れて中火にかけ、ピーマン、人参を加えて1分程度炒めめす
③油が回ってしんなりしたら調味料Aを加え、全体的になじむまで炒めめす
④器に盛り付け、かつお節をかけた出来上がり

ピーマンと人参のきんぴら

リフォーム ITONEN

伊藤彰彦 (いとうあきひこ)
TEL: 080-4154-6813
TEL: 0120-975-731
FAX: 0594-73-1779
Mail: info@itonen.jp

生年月日: 昭和38年11月17日
営業時間: 8:00~18:00
定休日: 水曜(急ぎは下さい)
趣味: 美しいもの鑑賞、バイク(乗車) 一番は仕事
経歴: 日進小、陽和中、銘西高(陸上部で活躍)、東海工業専門学校、建築研究科卒(20年経つ)