

今月の勉強

「暮らしのモノサシさがし」

～中央方面 生活勉強～

2023年度 中央方面 生活勉強

	衣	食	住	家計	環境	その他
京町堀	刺しゅう	朝食について				
福島		手作りおやつ	わが家の片付け			
南港		食の伝承				手仕事（共同作業）
都島	衣の勉強	オンラインクッキング				生産クッキー
旭東		高タンパク・低カロリーなレシピ作り				
守口		新メニューに挑戦	ついで掃除	takei+勉強会		セール品の製作

都島最寄 衣の勉強

プリン石鹼でお弁当風呂敷の染み取りをしました



都島最寄 衣の勉強

エプロンを使いましょう

袖なしスモック制作中



京町堀最寄 食の勉強

朝食にタンパク質を20グラム摂りましょう



15.8g(50代)



16.8g(80代)



20.5g(70代)

朝食

- ・パン(ロール) 1個 25g
- ・牛乳(ホト) 200cc
- (インスタントホト) ホト1
- 砂糖 ホト1
- ・目玉焼き 玉子50g
- ・カスビヨーグルト 100g
- (ヨーグルト) 20g
- ・ササゲ(レタス) 15g
- アボカド 20g
- トマト 20g
- ブロッコリー 20g
- ピーマン 20g
- アスパラガス 10g
- ・バナナ 75g
- たんぱく質 21.7g

21.7g(90代)



22.8g(50代)



25.4g(80代)



28.1g(70代)

オートミールの特徴

- イネ科の植物オーツ麦を食べやすく加工したシリアル
- 植物性タンパク質、カルシウム、鉄分、ビタミン豊富
- 水溶性と不溶性、両方の食物繊維がバランスよく作用する
- 味はない
- 白米や小麦粉の代わりに

朝食には。。。

オートミール入りコッペパン



オートミール入り食パン



黒ゴマペーストにトッピング



リゾット



サイドメニューやおやつには。。。

焼きおにぎり



つくね



チヂミ



クッキー



大体100g 100円くらい



チョコレート味はおやつ向き



食べてみての感想

- パンにオートミールを入れるようになってお通じの薬が要らなくなった
- オートミールそのものは味がないのでいろんな味付けができる
- リゾットやお粥は、やはりお米の方がいい
- 朝食のヨーグルトに果物と一緒に食べると続けられそう

福島最寄 住の勉強

Nさん宅：食器の断捨離をしました

食器がたくさん。。

最寄のみんなで中身を全部出しました



処分してスッキリ



だ：出す

わ：分ける

へ：減らす

し：しまう

Kさん宅：キッチンの片付けをしました

片付け前
(ヤカンも鍋も出しっぱなし。。)



片付け後



やかんを引き出しの中に収めました

Yさん宅：キッチンの引き出しの整理をしました



守口最寄：みんながしていた「ついで掃除」

洗面台を使ったあと、使用後のタオルでふく
気づいた汚れをブラシなどでとる



できるだけ物をださないように家族で話し合う



すぐに汚れをとるために

洗面台の下に洗剤や用具の指定席を作ってスタンバイ



重曹・クエン酸・セスキ



汚れを見つけたときがチャンス

風呂場横の洗面台 洗濯にも使用します



キッチン流し台下

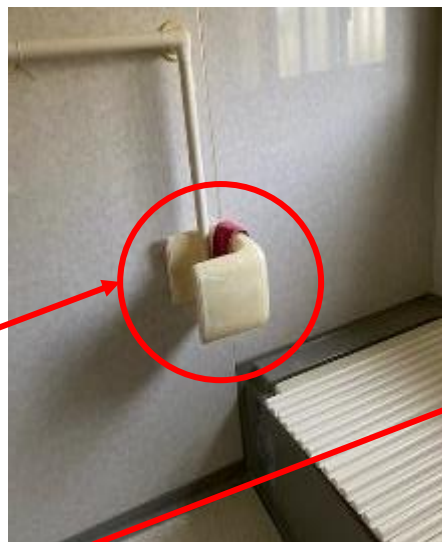


風呂場の床置きをなくしたら掃除がしやすくなりました

床にいろいろ置いていました



風呂いすを手摺りにひっかけました



要るものだけ残して
上にあげました



実習いろいろ（各最寄で）

オンラインクッキングより



婦人之友・明日の友レシピより



手仕事の会の様子

公共の足拭きマットなどを縫いました



刺繍を教わっています



鍋帽子を教わっています



セールでの様子



食品はいつも完売です



食生産の勉強



皆さん買ってくださいね！

暮らしのモノサシ
(価値観・視点)

「今」使っているか

枠（スペース）に合っているか

時間

空間

整えると心も暮らしもスッキリ