

KINOKA めーる



伍代幸夢店



春の山菜

野や山で春の山菜が顔を出し始めています。食卓に春の香りを届けたり、山菜採りを楽しんだり。春の山菜は、まさに春の訪れを感じさせる食材なのです。

●春の山菜は体にいいの？

春の山菜はアクが強いものが多く、独特の苦味やえぐみがあるので、苦手と思う方も多いのでは。実はこの独特の苦味はポリフェノールで、強い抗酸化作用があります。春の山菜には強いデトックス効果があるものが多く、冬眠から覚めた熊が好んで食べるとも言われているほど。もちろん人間にも効果があり、春に山菜を食べることで、冬の間体に溜まった不要な老廃物や塩分などの排出を助けてくれるのです。

●この時期にお勧めの山菜は？

「春の使者」と呼ばれる**ふきのとう**は、肝臓や胃腸の働きを良くしてむくみや高血圧を防ぎ、



花粉症や咳止めにも効果があります。お勧めは苦味や香りを堪能できる天ぷらです。

春の七草の一つの**セリ**は、血液の流れをよくし、鉄分や食物繊維も豊富。特有の香りには保温効果や発汗作用もあります。七草粥や鍋、和え物、根っこはきんぴらにしても美味しいですよ。

「山のバター」と呼ばれる**たらの芽**は、良質なタンパク質や脂質、ミネラルが豊富で、ダイエットにも効果的。苦味成分には食後の血糖値の上昇を抑える働きも。天ぷらや木の实和えがお勧め。

春の山菜で、食卓に春を取り入れませんか。



4日 April

歴史

江戸時代、朝鮮人によって発見された陶石が歴史の始まり。陶石を粉砕して作られる陶土から生まれる磁器は耐久性に優れています。



陶磁器

有田焼

産地は佐賀県有田町周辺。キメが細かく滑らかで手触り。透明感のある白磁に、染め付け呉須の藍と鮮やかな赤が特徴の磁器です。

春キャベツの重ね蒸し

材料(4人分)

春キャベツ	8枚	塩	少々
ベーコン	6枚	粗びき黒こしょう	
トマト	2個		少々
玉ねぎ	1個	パセリ	少々



-
- ①春キャベツは外側の大きめの葉を選び、1枚を4等分に切る。ベーコンは幅4cmに切り、トマトと玉ねぎは薄切りにする。
 - ②厚手の鍋にオープン用シートを敷く。(鍋の底と側面を覆うようにする。)①を交互に重ねるように入れていく。キャベツの層ごとにかかる塩こしょうをふる。
 - ③ふたをして弱火にかけ、15分程蒸し煮にする。全体に火が通ったらオープン用シートを持ちあげ、まるごと取り出して器に盛る。みじん切りにしたパセリを散らし、切り分けたら出来上がり。

★春キャベツ★ ~ 選び方 ~

- ・外葉は鮮度の目安となるので鮮やかな緑色を選ぶ。
- ・芯の切り口が小さくみずみずしいもので、乾燥していたり、黒ずんだり、劣化していないもの。
- ・葉の巻きがゆるく、葉質がやわらかいもの。



たのしい子どもLife

自分で考えて行動できる子に

「これはどうしたらいい?」「これでいい?」少し考えればわかることでも、確認しないと行動できない子供が増えています。自分でできることや知っていることを、自ら考えて行動できる子に育てるにはどうしたらよいでしょうか。

◆「自主性」を育て「主体性」を持たせる

「自主性」と「主体性」は似ているようで違うものです。「自主性」とはやるべきことが分かっていて言われなくても率先してやること。「主体性」は何をやるかが決まっていない状態でも、自分で判断して行動することです。いきなり主体性を求めてもそれは難しいものです。確認してくることは答えてあげて、根気よく付き合ひましょう。まずは子供の「自主性」を育てることを意識しましょう。



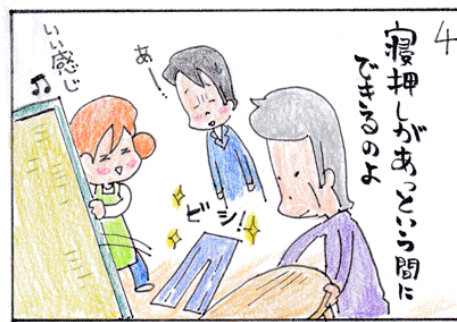
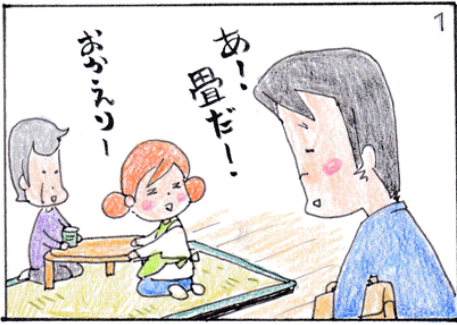
◆近い未来や近い過去を考えさせる

子供にとって、まだ起こっていない遠い未来を見通すのは難しいことです。物事を判断する力を上げるコツは近い過去や近い未来を考えさせてあげること。また「ママはこう思うけど、あなたはどう思う?」などといった声掛けと一緒に理由や原因を考えてあげてください。そうすると、次に起こることへ備えたり、想像したりできるようになります。

◆大切な5分間のおしゃべり

自主性を育み、主体性が持てるようになるには、時間がかかって当然です。日頃の小さな言葉のコミュニケーションがとても大切です。例えば、朝食の時に、今日やりたいことを話す。おやつや夕食の時に今日楽しかったこと、感じたこと、これからやりたいことを話す。といったコミュニケーションをとってみてください。聞き手ばかりにならず、ママ自身の話をしてあげてもいいですね。

ハッピー住まいる！ ～ オシャレな新しい畳 ～



日本家屋の伝統的な床材である畳。フローリングの洋室が多くなっている中、畳も見直されつつあります。昔ながらの畳だけでなく、今は色々な種類の畳があることをご存知ですか？

◆畳にはメリットがたくさん！

畳には、多湿な時期は湿気を吸収し、冬は乾燥した室内に水分を放出する湿度調節機能があります。高い断熱性能で快適に過ごせ、遮音性能で足音などを軽減。さらに畳の原料であるい草の香りには、リラックス効果や沈静作用があるというメリットが。

ただしダニやカビが発生しやすいので、換気・除湿・掃除を徹底しましょう。

◆モダンでお洒落！進化した畳

・和紙畳

和紙を織り合わせた畳。カビやダニに強く、比較的耐久性があり、お手入れも簡単。様々なカラーがある。

・ポリプロピレン製畳

ダニやカビが発生せず、お手入れも簡単で清潔。色焼けや変色、汚れに強く長期間の使用もOK。様々なカラーがある。

・置き畳（フローリング畳・ユニット畳）

カーペットのように簡単に敷くことができ、撤去も簡単。

・琉球畳

素材に関わらず、縁のない半畳の畳。本来は七島イ（シチトウイ）と呼ばれる植物を使用した縁なし半畳の畳のことを指す。現在は様々な素材・カラーの琉球畳があり、市松模様の敷き方をする。

現代のインテリアや住宅事情に合わせ、進化した畳。昔ながらの畳もいいですが、い草にはないメリットのある新しい畳もいいものですよね。ぜひ今後の参考にしてみてください。

◆ひとくちメモ◆

畳の縁を踏んではいけない理由をご存知ですか？ 家紋入りの紋縁を踏むのは失礼に当たる、縁は破れやすい、床下に忍び込んだ者から身を守る等の理由があるんです。

今月のインテリア

** 玄関を飾ろう **

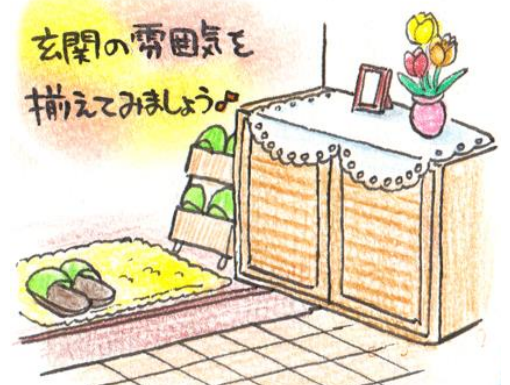
玄関は家の顔でもあります。新しい年度の始まりに合わせて、玄関を素敵に飾りましょう。

◆パステルカラーで飾る

春はパステルカラーが似合います。淡いピンクや薄いグリーン、黄色などで飾ってみましょう。レースなどでふわっとした感じを演出すると、春の雰囲気になります。

◆テイストを揃える

北欧のインテリアなら紺とグリーン、赤、白、黒などすっきりとした色使いで。アジアンテイストならベージュや茶色のカゴなどを上手に使って。雰囲気統一するとセンスが光ります。



「金運」はキッチンで決まる？

私たちの生活のなかで欠かすことのできない空間のひとつ『キッチン』
風水的にこの『キッチン』が金運に影響するとされているそうです！



-気を付けたい習慣-

- 運氣アップに汚れはNG！こまめに掃除を！！
- 古い食材をため込むのはNG！→冷蔵庫の中が悪い環境だと、悪い気が宿り、さらに悪い気が増えます(´_`)
- 古い調理器具はNG！→包丁は「金」の気をもつとされ、切れないものを使っているだけで金運ダウン、雑菌がついたまな板は、貯蓄ができないことを暗示するのだから...
- 調理器具の収納の仕方→「火」の気をもつ食材を「水」の気をもつシンクの下におくと、その生命力がダウンし、気を得ることができなくなるそうです。
なので、シンクの下には調理器具、ガス台の下には食品を収納するのが吉◎
- 冷蔵庫の上に電子レンジはNG！→「水」の気をもつ冷蔵庫の上に「火」の気をもつ電化製品をおくと金運は著しくダウンするとされています。
他に場所がないという場合、間に木の板をはさめばOK！
- 冷蔵庫にマグネットやメモをベタベタと貼るのも、キッチン風水ではNGとされます。



-金運アップさせるインテリア-

- ガスレンジやIH（火の気）とシンク（水の気）の間に植物をおくと運氣アップに効果的◎

4月。新学期、新年度の始まりです。

今年は暖冬だったので

桜の開花が早いですね✿

世の中こわいニュースばかりですが

桜を見ると心がほっこりしますよね♪

でも今年は遠くから眺めるだけのほうが

いいかもしれませんね・・・(T_T)

この機会に、家で出来る趣味をおもいきり

楽しんでみてはいかがでしょうか？

今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ**「アイデア豊富な人」家にある服や、ものを活用する習慣でお洒落度もUP。
- 2月生まれ**「多趣味な友人」「協力」がキーワード。孤軍奮闘しないで信頼できる人に援軍要請を。
- 3月生まれ**「料理に詳しい人」思い切りの良さが良い結果を招きます。堂々とした態度を貫いて。
- 4月生まれ**「先輩」周囲の励ましもあり更にポジティブに。肩の力を抜いて自然体が魅力UP。
- 5月生まれ**「情報通な人」空気の読めない人と関わると、パワーダウンするので距離をとって。
- 6月生まれ**「個性的な友人」身だしなみに気を使ったり自分自身に投資して吉。
- 7月生まれ**「人当たりの良い人」凹んだり感情的になると更なる不注意を招きます。冷静に。
- 8月生まれ**「気取らない人」思い通りに進まない時には完璧を目指すよりミスを防ぐことに力を注いで。
- 9月生まれ**「マイペースな友人」情で行動しないで冷静に距離感を持って吉。
- 10月生まれ**「スイーツ男子」健康運アップには身体の代謝を上げることが大事。
- 11月生まれ**「所作が美しい人」身体の症状を放っておかないで早目の手当が吉。
- 12月生まれ**「ショートカットの女性」視野が広がり「面白い」と感じるが見つかるかも。



会社名 株式会社 伍代工務店
住所 鯖江市下野田町 25-7-2
連絡先 0778-62-1258(代)
ホームページ <http://www.kinokanoie.co.jp>
Facebook www.facebook.com/godai.koumuten



『木の香の家』は伍代のこだわり！

新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など
適材適所を考え 皆様にご提案しています。

※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。