

うちカフェ通信 vol.1

こんにちは、うちカフェスタッフの上田と村田です。

皆さん元気に過ごしていますか？早くコロナが収束して、またうちカフェで皆に会えることを私たちスタッフとても楽しみにしています(*^-^*)

コロナが収束するまでの間うちカフェからも何かできる事があればと思い、第一回目としておにぎりとお茶、月に一回のうちカフェ通信を始める事にしました♪

コロナウイルスをやっつけよう！！

- きちんと正しい手洗いをしましょう。
- 手洗いの後はうがいも忘れずにしようね♪



ゴールデンウィークで、遊びに行きたいと思うけど、今年は少しガマンしてお家で楽しく過ごしましょう♪

- お休みの間、宿題やプリントをしっかりとやっておいてね♪



運動不足な体の動きをよくする体操。

体を左右に、くねくね。足をあげて、がにがに。名付けて「くねくね体操」と「がにがに体操」。全国各地の学校で体育の授業にも取り入れられている体操です。実はこの体操、大人にもおすすめなんです！！詳しくはインターネットなどで検索してみてくださいね♪



おうちで作ろう 🍳～超簡単、ウインナーとじゃがいものチーズ焼き♪

材料：ウインナー5本、じゃがいも中2個、玉ねぎ中半分、塩ひとつまみ、こしょう2ふり、チーズ40g

- ① ジャガイモは5mm角の3cmぐらいに切り、玉ねぎはうすすぎり、ウインナーはジャガイモと大体同じ大きさに切る。
- ② ジャガイモをレンジで柔らかくする。
- ③ ウインナーと玉ねぎを最初にフライパンに入れ中火で炒め、その後ジャガイモをいれて水分をとばし、塩こしょうをする。
- ④ 耐熱皿かアルミホイルにのせて、その上にチーズをのせる。
- ⑤ トースター、グリルなどで5分ほど焼き、チーズがとけて焼き目がついたらできあがり♪