

2019年 愛コープ  
ご利用者の皆様へ  
6月のおたより

ホームページアドレス [www.i-coop-npo.org](http://www.i-coop-npo.org)

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば  
大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

6月は1年の内で唯一、国民の祝日がない月です。梅雨のイメージが強い月ですが雨に濡れるアジサイ見物や蛍鑑賞等、趣ある季節のイベントもあり梅雨の晴れ間にはすがすがしい深緑を楽しめる時期でもあります。うっとうしい梅雨は、農作物にとっては恵みの雨でもあるので、6月ならではの季節の風物詩やイベント、行事等を上手く日々の生活に取り入れて楽しくお過ごしくださいね。

★6月のイベントや行事★

衣替え(6月1日) 稽古初め(6月6日) 入梅(6月11日) 父の日(6月第3日曜日)  
夏至(6月21日頃) 夏越しの祓(6月30日) ジューンブライド(6月中)

梅雨の季節の豆知識 (出来ることから挑戦しましょう)

★梅雨の時期から増えるダニを除去する方法と対策

対策1: 畳の上にカーペットは敷かない

畳とカーペットの間は湿気がこもりやすくダニのすみかとなりやすいためNGです。まずはこれをやめるだけでもダニを減らす対策として効果があります。

対策2: 掃除機だけではなく、粘着テープでゴミを拾う

掃除機だけでは髪の毛やフケなどの汚れは取れません。髪の毛やフケはダニにとってこの上ない栄養源となりますので粘着テープなどを使って徹底的に汚れを取ることが大切です。

対策3: まめに換気する

天気に関わらず、1日1度は必ず換気を行うようにしましょう。換気を行って室内の湿度を下げた方がダニは住みにくくなります。

6月の簡単レシピ

ご飯がすすむ♪

豚肉となすの味噌炒め



材 料(2人分)

豚バラ肉 100g  
なす 2本  
ピーマン 2個  
オリーブオイル 小さじ1

調味料 A

味噌、酒 各大さじ1  
砂糖 小さじ2  
しょうゆ 大さじ1/2~1

作り方

1. 調味料Aを、混ぜ合わせておきます。
2. 豚バラ肉は、2~3cm長さに切ります。
3. ナスはヘタを落とし、縦に半分に切り、1cm巾の半月切りにします。
4. ピーマンは、縦に半分に切りヘタと種を取り、横1cm巾に切ります。
5. フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で豚肉をこんがり炒めます。
6. 5.に、3、4 を加え炒め合わせ、全体にしんなり火が通ったら、1を回し入れ、ざっくり混ぜ合わせ火を止めます。器に盛り付けて、出来上がりです。