

おばあちゃんの知恵袋



週末と祝日の連休は、日ごろの疲れを癒せて嬉しいですね♪

今年は7月と8月の連休が変わります！

今年は7月と8月の連休が変わります。海の日は例年なら7月の第3月曜ですが、今年は海の日が7月22日に。スポーツの日は例年なら10月の第2月曜日ですが、7月23日へ移動。なんと22日から25日まで4連休！山の日も例年なら8月11日ですが8月8日へ移動。8日は日曜日なので翌9日の月曜が振替休日となり3連休！祝日の移動に伴い、10月の連休がなくなります。決定が去年の12月のため、カレンダーによっては対応が間に合わず、祝日表示が以前のまになっているものもあるそうなので、改めてカレンダーをチェックしてみてもいいかもしれません？

トマトのパン粉焼き

生で食べることが多いトマトは火を通すと甘みが増しておいしいですよ！



材料 (2人分)

- トマト・・・2コ
- パン粉・・・大さじ2
- パセリみじん切り・・・小さじ1
- にんにくみじん切り・・・小さじ1/4
- オリーブ油・・・大さじ1



作り方

- ① トマトはヘタを除き、横半分に切って耐熱皿にのせ、塩二つまみをふる。
 - ② パン粉、パセリ、にんにく、オリーブ油を混ぜてトマトの断面にのせ230℃のオーブンで15分間焼いて出来上がり。
- パン粉が焦げそうな時はアルミ箔をかぶせるといいでしょう♪

夏本番！今年は部屋に換気を忘れずに

家族全員がストレスなく過ごせるテレワークのある日常に♪



ウィズコロナの暮らしの中で私たちの健康を守るために大切なのは換気です。エアコンをつけて閉め切ってしまうのは実はNG。このタイミングで基本的な換気のしかたを再確認しておきましょう。

◆夏の換気のコツは次のとおり

- ・エアコンは止めず、3時間に1回以上、数分間程度、窓を全開にする。
- ・換気の際は、窓やドアを2カ所以上開けること。扇風機を使って空気の流れを促すと効果的。
- ・換気で室内の温度が高くなりすぎないようにエアコンの温度はまめに調整しましょう。

新型コロナウイルス感染症については、必ずしも科学的な知見が集積されている状況ではありません。今後、見直しが行われることを考慮し、新しい情報を常に確認するように心掛けましょう。

