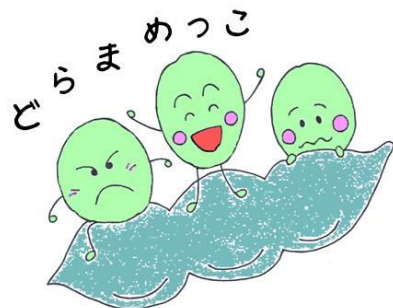


子育て相談員だより  
2022.10月  
No.43



〒270-1516  
千葉県印旛郡栄町安食938-1  
ふれあいプラザさかえ 1階  
子育て包括支援センター 子育て相談員  
URL <http://www.town.sakae.chiba.jp/>  
Eメール [kosodate@town.sakae.chiba.jp](mailto:kosodate@town.sakae.chiba.jp)

## ～物価上昇 節約術～

野菜が高い！油・小麦製品が高い！おむつや電気代などの上昇。必需品であるものの価格の上昇は家計を直撃しますね。24年ぶりの円安。先日は、吉野家の牛丼、マクドナルド、ミスタードーナツも値上げを発表しました。例えば3人家族で昨年度と同じ買い物をすると、今年度は7.5万円増になるそうです。小麦から米に切り替えるというのは最近よく聞く節約テクニックですが、ふるさと納税の活用などその地方にある特産品、つまり国産品に目を向けることも大切。その他、電気やガスの契約の見直し、フリーマーケットの利用（安いものを買う、家にある不要なもの売る）、買った食材は使い切る。大容量の冷凍野菜を買う。また、チラシを見て買い物をすると、安いものも探せるけれどそれ以外に余計なものも買ってしまいう傾向あり。ネットスーパーは冷蔵庫の在庫を見ながら買い物でき、合計金額がリアルタイムでわかるので予算を守りやすい。など家計管理に詳しいさまざまな方たちが節約術を提唱しています。



## コスパ野菜でかさ増し

### 【もやし】

さっと茹でて好きな味付けに。  
からし醤油、ドレッシング、  
うま塩ナムルなど。

### 【豆苗】

一度カットした後、毎日きれいな水に交換して再収穫できる野菜。ビタミンが豊富。抗酸化ビタミンを含むのでアンチエイジング期待！葉物野菜の緑の色彩を補う優秀な食材です。  
ごま和え、コールスロー風サラダなど



### 【豆苗ともやしの豚バラ巻き】

豆苗は根を落とし、半分の長さに切る。  
まな板に豚バラを置き、塩コショウで下味をつける。豆苗ともやしをはさみ巻く。  
フライパンに油を入れて焼くか、耐熱皿に並べラップをふんわりかけて、電子レンジ500wで約5分～6分加熱。  
生姜焼きの味つけや焼き肉のたれなど好きな味付けで。



## お知らせ

～パパの子育て磨き塾 2022～

### 第2弾

【これかパパになる方～3歳未満のお子さんのパパ】

- ① 10月29日(土) 10:00～12:00  
育児と体のパトシ！
- ② 11月19日(土) 9:30～12:30  
チャレンジ！楽しくパン作り（託児あり）



定員あり  
10月1日～予約開始。  
詳しくはポスター・ホームページを  
ご覧ください。

