



## 新生活には慣れたかな？

みんな元気？もぐもぐジョッピーだよ！

この春入学・入社した人や、クラス替えをした皆さん、新しい環境には慣れたかな？おうちに帰ったら、一日の出来事を夜ごはんの時間に家族に話してみよう。そうすると、気持ちがすっきりして明日を迎えることができるよ。朝ごはんも家族と一緒に食べると、みんなで一日頑張ろう！ってやる気スイッチが入るんだ。

でも、そもそもお仕事や学校が忙しく、ごはんを作る時間がなくて困っている人もいるよね。そんな人は、お惣菜や冷凍食品を上手に利用したり、野菜を切つて密閉容器に保存しておいたりすると、すぐに料理に使えて便利だよ（切った野菜はなるべく早めに使ってね）♪

あと、家族が忙しくて困っているときは、ごはんを作るお手伝いをしたり、献立を提案してみたりすると、家族の人がスムーズに料理できて喜んでくれるよ◎



時間のある週末に作り置きするのもいいね！ここに簡単・時短で作りができるおかずも載っているから、ぜひ覗いてみてね～↓↓



クックパッド 新潟県上越市の公式キッチン

<https://cookpad.com/kitchen/17385548>

