

すみちゃん新聞



子育て診断士の
瀬下 澄江です。
行動パターン心理学
の観点から、人間関係
やコミュニケーションが
楽しくなる方法を
アドバイスしています。

家族でサイクリングへ!

7月15日、家族で自転車を借りて、りんりんロードを半日サイクリングしてきました。霞ヶ浦のサイクルステーションを出発して、途中で「武者塚古墳」の石室を見学。お昼は「鮪一」で刺身定食を食べて、帰ってきました。運動不足で、すっかりバテバテ。次回はもっと遠くまでチャレンジするぞ!!



今月の時短メニュー

「なすの揚げびたし」



- ① なすを細かく切って袋に入れ、オリーブオイルを絡める。
- ② ノンフライヤー 200度で10分焼く (油で揚げてもよい)

- ③ めんつゆ大1.5
水大1.5
すりごま大1
とよく和える。



「りんりんポート土浦」
2019年3月にオープンした、自転車のメンテナンススペースに加え、シャワー、トイレ、駐車場、休憩スペースなどを備えるサイクリング施設です。

武者塚古墳で
「横穴式石室」
を見学しました。



メール



ライン