



kids 3歳~8歳

pal*system 2016年10月2回

わたしのママくらし 創刊号

**ママの平日
朝時間編**

1日の始まり、気持ちよくスタートしたい!
でも子どもは朝ごはんを食べないし、家を出るまでにやることも山積み…。
そんなママが悩みながらみつけた、朝家事テクを紹介します。

ストックしている
冷凍フルーツ

カット野菜を
出すだけ

朝ごはんは、
ほぼ作らなくても
なんとかなる！

朝のスタートはつかの間の1人時間！娘
が起きると見られないニュースを見つつ、
至福の朝食タイム。朝食作りには
時間をかけたくないから、冷凍
フルーツを常備。きゅうりは
カットして冷蔵庫に入れて
あります。

『3種のベリー
ミックス 200g』バルの配達日に
5分程でまとめてカット。
ミニトマトも洗ってヘタを
とっておくだけで毎日がラク！

♪私の注目アイテム♪

『あかちゃんの
おしりふき』

食べこぼしや、娘の足の裏まで、
なんでもふいちゃう！
ノンアルコール、無香料、
パラベン不使用などバル仕様が安心。



『キッチン用アルコール
除菌スプレー 400ml』

クロスにシッとしてふけば、
ピカピカで衛生的。

- am5:45 起床
- am6:15 自分の朝食
- am6:40 夫と娘を起こして朝食
- am7:15 後かたづけ 洗濯物取り込み(夜、部屋干し派)
- am7:35 夫と娘を見送り 自分の支度
- am7:55 5分掃除
- am8:05 出勤

娘が必ず
食べてくれる！
テッパン朝ごはん。

ぐずぐずですすまないし、食
べこぼしも気になるから、もう
4歳なのについ私が食べさせ
ちゃって…。娘の朝食は悩み
のタネ。でも、このホットケー
キだけは自分でパクパク。じ
つは、冷凍ほうれん草をきざ
んで混ぜ込んで焼き、ストッ
クしてあるんです。解凍する
だけで、野菜もとれちゃう！



ミニサイズを2~3枚
ずつ冷凍ストック



『国産粉ホットケーキ
ミックス 200g×4』



『カットほうれん草
(バラ凍結) 300g』

すりおろした人参や
つぶしたバナナも◎

平日は水まわりの
“超時短ふき掃除”だけ。

1枚のクロスで、キッチン→洗面台とさ
っとふいて、洗濯機にポイ！身じたくも終
えたあと、出かける前にこれだけはやって
おくと、帰宅後の気分が違います！娘が
赤ちゃん期に掃除にめざめ（！）たことも
あったのですが、頑張りすぎて毎日ぐっ
たり…。ママブログや雑誌を読んで「掃
除機は週末に！できるときだけやろう」と
少しづつ自分スタイルをみつけました。

『シール織の
ボアレンジクロス2枚組』

次回11月4回は、夕方から夜
まで、一番のバタバタタイム
の過ごし方や夕食を紹介！

わたしのママくらしbaby (0~2歳の子どもがいるママ向け) ▶ 190829

わたしのママくらしpre (妊娠中のプレママ向け) ▶ 190811

わたしのくらし (ひとり暮らし、夫とふたり暮らしの女性向け) ▶ 190802

※引き続きお届けを希望される場合は、記入不要です。

※チラシは1種類のみのお届けになります。

※重複してご登録いただいた場合は「kids」→「baby」→「pre」→

「わたしのくらし」の順で、1種類のみ登録いたします。ご了承ください。

※配信停止はこちら ▶ 190845



みんなの“リアル”を紹介します／

お弁当 どうしてる？

ふだんは給食があるても、夏休みの学童保育や年末年始の保育園には、子どものお弁当が欠かせないことも。忙しくてもできる、子どもが喜ぶお弁当作りって…？



フリートーク参加メンバー
米山(組合員の声担当)、林(品質保証担当)、
加藤(生活用品の消耗品担当)、吉村(牛乳・卵の商務担当)

今回紹介した商品の一部は
オンラインでも注文できます。

スマートフォン、携帯でこちらからチェック！ その他のおすすめ商品もWEBで見られます

[パルシステム 注文](#)



- 国産粉ホットケーキミックス
- カットほうれん草(バラ凍結)
- 3種のベリーミックス
- シール織のボアレンジクロス
- キッチン用アルコール除菌スプレー
- までっこ鶏チキンナゲット
- こんせんくんカップグラタン(えび&チーズ)
- お弁当用もづく
- あかちゃんのおしりふき

recipe 「お弁当にも便利な冷凍ゆで鶏」

鶏肉、酒、ねぎ、しょうが、水を合わせてゆでる。
煮立ったら火を止め、そのまままし冷凍する。
ゆで汁はスープメニューに、鶏肉は細かくさい
てサラダや炒め物の具などにどうぞ。



キッズママ
米山



いかさん
ウインナー

おかずの定番は、やっぱりウインナー、卵焼き、チキンナゲット。パルの『までっこ鶏チキンナゲット』は「肉！」って感じで息子もよく食べます。運動会や遠足など特別な日は、二男のリクエストで「いかさんウインナー」や「おさかなさんウインナー」を作つたりして！



『までっこ鶏
チキン
ナゲット』

おさかなさん
ウインナー



わあー、かわいい！
保育園でもお盆の間はお弁当持参なので、うちも今度してみようかな。
1歳半くらいからは見た目も大切な
んですよね。娘は『それいけ！アンパンマンスイートポテト』を入れると喜ぶけど…他にいいのないかなあ？



ベビーママ
吉村



キッズママ
米山



『こんせんくんカップグラタン
(えび&チーズ)』

『こんせんくんカップグラタン(えび&チーズ)』もリクエストされるわね。カップの絵もかわいいし、クリーミーで味もいい！ あととき間埋めには冷凍のえだまめ、ベビーチーズも便利



夫婦ふたり暮らし
加藤

『お弁当用もづく』も凍ったまま
すき間に入れられるからおすすめ。このもづくが欲しくてパルに入っている人もいるくらい、ファンが多いらしいよ！



『お弁当用もづく』



プレママ
林

うちはレタスときゅうりをカットして作
り置きしていて、家族で急に出かけると
きはスライスチーズやハムなどとサンド
イッチ用のパンを持って行って巻きな
がら食べる。楽しいし、ラクだし、やつ
てみて！