



baby 0歳～2歳

わたしのママくらし 創刊号

ママの平日 朝時間編

平日は9時から16時30分まで働いている、2歳児のママ。
近ごろ朝は4時半ごろに起きるというなおくんに合わせて、ちょっと寝不足気味。
少しばーっとしたまま始まる朝はいつもバタバタ。
何とか間に合わせられているコツはこれです。

今回の
ママ

人事担当
高久
長男 なおくん(2歳)

なおくんは、かなりの食いしん坊。ごはんができるのが待ち切れず、半泣き状態になることも。

具たくさん
みそ汁は
朝の分を
夜も兼用。



具はねぎまたは玉ねぎに、季節の野菜
ときのこを入れて、野菜がたくさんと
れるようにしています。でも、じつは朝
と夕は同じもの。「ちょっとどうかな?」
とは思っているんですけどね。

やっぱり
産直野菜



『yumyum野菜セット』

使いきりサイズの野菜
が3品届くので、離乳食
用にはこれを使ってい
ました。

『コトコトやりくり
野菜セット』

6種の野菜が使いや
すい量で、単品で買
うより安い!

am4:30

起床

外干し派なので
洗濯スタート

子どもが
起きるので
仕方なく...

am5:00

朝食や

お弁当の調理

am5:40

子どもと

自分の朝食

am6:00

夫 起床

食器などの片づけ、
洗濯物干し、
子どもの歯みがき、
自分の身支度・着替え...
グズるとついつい
DVDに頼ってます。

am7:10

出勤

調理は1回で2度以上おいしい
時短&簡略ワザで。

ごはんといっしょに
蒸し野菜

ひと口大に切った人参
やかぼちゃ、じゃがいも
などをホイルで包んで
炊飯器に入れておくと、
いっしょに蒸せるので便
利です。



ごはん入り卵焼き

子どもの朝食用に、卵にご
はん、山芋とろろやカラー
ピーマン、人参などが入っ
た卵焼きを作っています。
多めに(卵2個分)作って冷
凍保存しておきます。ごは
んと野菜がいっしょに食べ
られるのでオススメ。

これ便利!

『産直じゃがいも
サラダ 150g×2』『サラダベース
カニ風味サラダ
180g』

サラダのベースがあると、あとは
チョイ足でいいから助かりま
す。ほかにもごぼうなどのサラダ
ベースもあり。日もちるのでス
トックしています。

♪ うちの子のお気に入り ♪

『おひさまだいすき
はじめてセット
1セット』



お気に入りはおひさまだいすきはじめてセットの食
器。うちの子の反応がいいので、いつでも注文できるオ
ンラインを使って、出産祝いに贈ったりしています。



『漁師がつくった
釜あげしらす
25g×3』

朝食のしらすごはんに。子ども用には塩抜
きしています。使うぶんだけ解凍してムダ
もないので、これもストックしています。



ライフステージが変わった方は、注文番号をご記入ください。

わたしのママくらしkids(3～8歳の子どもがいるママ向け) ▶ 190837

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

次回11月4回は、夕方から
夜まで、一番のバタバタ
タイムを紹介!



みんなの“リアル”を紹介します／

お弁当 どうしてる？

赤ちゃんのお世話や家事で忙しい毎日。
そのうえ仕事もしていたら、朝はドタバタ。
パルシステムで働く女性職員の
お弁当作りはどうしているの？



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）、Y（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！ 其他のおすすめ
商品もWEBで見られます



パルシステム 注文 検索

- ☐ yumyum野菜セット
- ☐ コトコトやりくり野菜セット
- ☐ 産直じゃがいものサラダ
- ☐ サラダベースカニ風味サラダ
- ☐ おひさまだいすきはじめてセット
- ☐ 漁師がつくった釜あげしらす
- ☐ 便利つゆ
- ☐ 釜あげ大正金時豆
- ☐ バターチキンカレー

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、そのままさし冷凍する。
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。



★ベビーママ★
Y

2歳の娘の保育園に行く支度もさせな
きゃならないので、おかずは前の晩に
詰めておいて、朝は炊きたてのごはん
を入れるだけにしています。保冷剤の
上に置いておくとさめやすくなりますよ



私も夜のうちにおかずを詰める
派。ちなみに今日は、昨夜のカ
ツを『便利つゆ』と水で煮込ん
だカツ煮とゆでた野菜にフルー
ツ、みそ汁を持ってきました



★プレママ★
林



「便利つゆ」



★ベビーママ★
Y



私のかぼちゃ煮は『素材がいきる白だし』で
作りました。色が茶色くならないから、彩り
がきれいに仕上がります。あと、すき間埋め
に重宝なのが『釜あげ大正金時豆』ですね。
甘すぎずホクホクで、娘も大好き！



★夫婦ふたり暮らし★
加藤

甘いものは味のアクセントにも
なっているですね。私の今日
のお弁当は「パパッと」がテー
マ。ピーマンのおひたしとゆで
卵だけ作りました。あとはナ
ゲットをチン！



★プレママ★
林

パパッと作れないと続かない
よね。私も、フルーツの彩り
に助けられることあるし



「バターチキンカレー」

うんうん、時間がなくてお弁当が作れ
ない日は、ごはんと『バターチキンカ
レー』とかレトルトカレーを持ってい
ったりね（笑）野菜不足は千切りキャ
ベツとミニトマトのサラダでカバー。



★キッズママ★
米山



★夫婦ふたり暮らし★
加藤

私もたまにやる！ レトルト+ごはん、
忙しい日の鉄板ですね！