



kids 3歳~8歳

# わたしのママくらし 創刊号



今回のママ

生活用品課  
「つ・む・ぐ」担当  
宮野  
長女 かほちゃん(4歳)

睡眠は少なめでも大丈夫なほう(笑)。子どもがよく寝るようになった3歳頃から、先に起きて自分時間を作っています。

## 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！

焼くだけ

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、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」

パルの配達日に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！



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。

ぐずぐずしてすまないし、食べこぼしも気になるから、もう4歳なのについて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→洗面台とさーっとふいて、洗濯機にポイ！身じたくも終わったあと、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」と少しずつ自分スタイルを見つけました。



「シル織のポアレンジクロス2枚組」

## 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パル仕様が安心。



「キッチン用アルコール除菌スプレー 400ml」

クロスにシュッとふけば、ピカピカで衛生的。



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baby(0~2歳の子がいるママ向け)▶ 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

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！



みんなの“リアル”を紹介します

# お弁当 どうしてる?

ふだんは給食があっても、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)、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! 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 検索

- 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
- シール織のポアレンジクロス
- 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)
- お弁当用もずく
- 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、そのまま少し冷凍する。  
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。



\*キズママ\*  
米山



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」を作ってみたりして!

िकास  
ンウイ  
ナー



「までっこ鶏  
チキン  
ナゲット」



おさかな  
ンウイ  
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  
ンマンズスイートポテト』を入れると  
喜ぶけど…他にいいのいなかあ?



\*ベビーママ\*  
Y



\*キズママ\*  
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! あとす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

「お弁当用もずく」も凍ったまま  
すき間に入れられるからおすす  
め。このもず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!



「お弁当用もずく」



\*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、やっ  
てみて!

