



baby 0歳～2歳

## わたしのママくらし Vol.2

ママの平日  
夜時間編

毎朝早起きの息子は、夜寝るのも早めの時間。  
そのため夕食の準備は、朝のうちにほとんど終わらせておきます。  
ごはんもお風呂も、まだまだ手がかりますが、  
歌や効果音で息子のテンションを上げて、乗りきっています！

お風呂は息子とわたし  
同時に終わらせる！

息子は洗い場でミニカー遊び。  
シャンプーボトルを並べて「道」を作り、そこを走らせたり。  
こちらは息子の集中が  
きれる前に洗い終わらなきゃと必死(笑)。

「YUMYUM  
ベビーソープ」息子は全身洗い、  
わたしは洗顔に  
愛用パジャマと  
歯みがきタイムは、  
息子の気分を上げて。

パジャマを着せるときに、  
顔や手足が出るときに「パッ！」と効果音をつけたり、  
袖口からツンツンッてしたり。  
息子の気分を上げるために奮闘！

18:00  
保育園から  
息子と帰宅  
すぐに夕食準備18:15  
夕食18:45  
朝干した洗濯物の  
取り込み  
(朝洗濯派)19:10  
息子とお風呂20:00  
絵本を読んでから  
寝かしつけ20:30  
食器の片付け、  
翌朝の料理の準備、  
登園準備など。  
TVの料理番組を見たり、  
ちょっとだけ自由時間。

22:00

就寝  
早起きの息子に  
合わせ、私も。  
平日は夫を  
待たずに就寝。朝がんばって、  
夜は省エネ化。

帰宅後はとにかく  
時間がないので、  
早起きする朝のう  
ちにおかずを作り、器に盛りつけてラ  
ップをして冷蔵庫へ。ごはんもお茶  
碗によそっちゃいます。おかげで夜  
は冷蔵庫から取り出し、温めるだけ  
だから10分ほどで完了！ 夫には帰宅  
後、自分で同じメニューを温めても  
らっています。

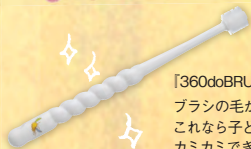


この日のメニューは  
・なすと豚小間切れと  
しめじの炒め物  
・キャベツとおおきの味噌汁  
・高野豆腐と野菜の煮物  
息子の分は味噌汁前に取り分  
けて小さくカットするだけ。

アボカド  
トマト納豆「いろいろ納豆」  
は定番。

息子が大好きな納豆に、  
角切りにした山芋、軽く  
ゆでてきざんだなめこな  
ど、何かしら混ぜ込んで  
います。

## 仕上げみがきのイヤイヤ対策



「360doBRUSHベビー」  
ブラシの毛がやわらかいので、  
これなら子どもが自分で  
カミカミできます。



仕上げみがきのときは、上唇  
と歯ぐきをつなぐ「スジ」に  
ブラシが当たると痛がるの  
で、当たらないよう指で守り  
ながらみがくと、嫌がること  
が減りました。

「ひきわり納豆(たれ・からし付)」

これ便利！

離乳食のときから食べてます。きざ  
も手間がなく、そのまま使えるのが  
ポイント高いです！



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。

※チランは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種類のみのご登録となります。ご了承ください。

※「タベツダ」に切り替えられた場合、チランが配送されません。ご了承ください。

※配送停止はこちら ▶ 190845

次回12月4回は、「組合  
員のみさんに聞いた！  
パートナーとの家事分担  
事情」をご紹介します。





みんなの“リアル”を紹介します／

# 持ち寄りパーティー ぶりしてる？



フリートーク参加メンバー  
宮崎 (ITインフラ担当)、渡辺 (システム担当)、  
丸橋 (仕様書管理担当)、吉田 (産直担当)

みんなの  
「ほめられメニュー」  
紹介します。

盛り上がるメインならこれ



## 「ローストチキン」

クリスマスのごちそうならこれ！ 調理しやすい大きなのがいい。意外と簡単に作れて、すごくほめられます



キッスマ  
宮崎

## 「ローストビーフ」

表面を焼いて、チャック付き袋に入れたら、お湯を張った炊飯器へ。30分保温でやわらかジュシー



ひとり暮らし  
丸橋



今回紹介した商品の一部は  
ネットでも注文できます。

インターネット注文をご利用するには、オンラインパルへの登録が必要です。



パルシステム 注文 検索

- ☐ YUMYUMベビーソーブ
- ☐ 360doBRUSHベビー
- ☐ ひきわり納豆 (たれ・からし付)
- ☐ ただの炭酸水 (ボトル缶)
- ☐ 産直じゃがいものサラダ
- ☐ カットほうれん草 (バラ凍結)

クリスマス商品がお得に予約できる  
「クリスマス早期割引」チラシ配付中！

- ★ 鹿児島若鶏ローストチキン用丸鶏
- ★ 産直牛のローストビーフブロック
- ★ イタリア産長期熟成生ハム
- ★ こんせん生クリームケーキ

## ハズレなしのサイドメニュー

### 「アボカドマリネ」

「たことえびのフレッシュマリネ」にトマトとアボカドを加えれば、彩りある一品が3分で完成！

夫婦ふたり暮らし  
渡辺



### 「ポテトサラダのカナッペ」

「産直じゃがいものサラダ」はクラッカーにのせるだけでおいしいよ

ひとり暮らし  
丸橋



### 「フルーツの生ハム巻き」

ラ・フランスや柿を巻くだけの手軽さで、見栄えのする一品に！

ベビーママ 吉田



### 「ほうれん草のケーキサレ」

ホットケーキミックスに牛乳、卵、冷凍ほうれん草とウインナーを混ぜて焼くだけ

夫婦ふたり暮らし  
渡辺



## コスパよしのデザート

「こんせん生クリームケーキ」はトッピングを自分たちでできるし、ほどよい甘さのクリームがおいしい。毎年注文しています

夫婦ふたり暮らし  
渡辺



### おすすめメモ

「ただの炭酸水」にレモンや「梅ハニー」を入れてアレンジ。おしゃれなカクテル気分になれ (丸橋)



持ち寄りメニューに困ったら！

パルシステムのレシピサイト「だいたいコログ」が便利。「おもてなしメニュー」では、料理研究家の小林まさみさんの「おもてなしレシピ」を公開しています！



だいたいコログ

検索