



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！



息子は全身洗い、
わたしは洗顔に
愛用



YUMYUM
ベビーソープ



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！」と効果音を付けたり、
袖口からツンツンしたり。息子の気分を上げるために奮闘！



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。



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



今回の
ママ

人事担当
高久
長男 なおくん (2歳)

早起きのなおくんに合わせて夫を待たずに寝ています。
毎晩寝る前の絵本タイムが親子のお気に入りの時間。



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
ップをして冷蔵室へ。ごはんもお茶
碗によそちやいます。おかげで夜
は冷蔵室から取り出し、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。



「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。

これ便利！



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

次回12月4回は、「組合
員のみなさんにお聞きいた！
パートナーとの家事分担
事情」をご紹介します。

※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種類のみの登録となります。ご了承ください。

※「タベソダ」に切り替えられた場合、チラシが配付されません。ご了承ください。

※配付停止はこちら。 190845



みんなの“リアル”を紹介します／

持ち寄りパーティー どうしてる？



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)

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。



- 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(パラ凍結)

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！

- ★ 鹿児島若鶴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

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分保温でやわらかじゅーしー



ひとり暮らし
丸橋



「ローストチキン」

クリスマスのひと皿ならこれ！ 調理しやすい大きさのがいい。意外と簡単に作れて、すごくほめられます



キッズママ
宮崎

ハズレなしのサイドメニュー



「アボカドマリネ」

「たこ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



「ほうれん草のケークサレ」

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♪(丸橋)

recipe 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
「だいどこログ」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！



だいどこログ 検索