



kids 3歳～8歳

わたしのママくらし Vol.5

突撃!?

となりの組合員の晩ごはん

みんな、パルシステムの食材をどんなふうに使いきっているの?

毎日のごはんづくりに欠かせない、お気に入りの食材やアレンジ方法をききました。

毒島さんの
平日ごはん

野菜ギライの子どもたちに、食べてもらえるように工夫しています

金曜日(配達日)



ハンバーグ(産直たまご、低温殺菌牛乳を使用)／ほうれん草のおひたし／雑穀ごはん／「なめらか絹豆腐」とわかめのみぞ汁

届いた野菜は
すぐに仕分け野菜は早めに食べ
た方がよいから料理に使って、残りは保存袋に入れて冷蔵庫へ。

冷蔵のペアパックを全部使えます!

『合びき肉(牛7:豚3)(ペアパック)』

苦手な野菜を細かくして混ぜ込みますが、味でバレないようにお肉はたっぷり使います。

月曜日



『までっこ鶏チキンナゲット(うす味)／クリームシチュー』(『いわて奥中山高原の低温殺菌牛乳』を使用)／サラダ／雑穀米

別メニューは
冷凍品などを
利用帰宅が夜遅い夫に、
この日は消化のよ
いものを用意。パ
ルシステムの冷凍
品などを使います。

塩辛くないと子どもに好評♪

『までっこ鶏チキンナゲット(うす味)』

たんぱく質がとれるか
ら、つけ合わせにはナ
ゲットが便利。おやつ
にもよく出します。

火曜日

必需品は「パルくる便」で。

「産直たまご」

くさみがないのでおい
しい。たんぱく質が足
りない日はゆで卵のサ
ラダで手軽に。長男がスポーツの習
いごとに行く日のお
やつは、ヨーグルトと
フルーツが定番。

木曜日

『までっこ鶏チキンナゲット(うす
味)／「生乳50%ヨーグルト」／カ
レーライス「使えるカレー(甘口)」
使用／「産直たまご」のゆで卵おやつで
栄養補給『塩サバフィーレ』の塩焼き／産
直たまごとブロッコリーのサラダ
／湯葉と大根と人参の煮物／雑
穀ごはん／わかめとねぎのみぞ汁

週1回は食卓に登場します!

『使えるカレー・甘口(フレークタイプ)』

キーマやドライカレー、
ゆでたポテトにからめ
たり。これだと子どもも
野菜をパクパク。翌日の
ランチにもカレーの残りはごは
んや食パンにかけ
て焼きます。「シュ
レッドチーズ」たっ
ぶりの焼きカレー♪

水曜日

鍋や餃子、サラダにも合う。

『胡麻ぽん』

家族が大好きなパルシ
ステムの餃子に。『胡麻
ぽん』でさっぱりと。

『餃子にしよう!』

タレは「胡麻ぽん」
／和風サラダ(「ミ
ニトマト」使用)
／さつまいもの煮物
／炒飯(「産直たま
ご」使用)手作り
おやつわたしの
おすすめ!

わが家の野菜食べさせ術

野菜を
おやつにこの日はスイートポテトの成型を手伝ってもらいましたが、無理強いせず、いっしょに
作るのがコツ。収穫祭などにも参加して、野菜への興味をもってほしいと思っています。

今回のわたし

野菜食べてね

ふじしま
毒島恵美さん
(パルシステム埼玉)加入歴3年。専業主婦。
子どもは男の子(7歳、
3歳)ふたり。※●印の商品は「パルくる便」
登録されたものです。

※ほかにスーパーなども利用しています。

今週のお届け商品

- までっこ鶏肉ネ肉
- 産直鶏ひき肉(バラ凍結)
- 国産塩サバフィーレ
- クリームシチュー(フレーク)
- 徳用ミニトマト
- こだわり酵母食パン
- 餃子にしよう! ●乳酸ドリンク
- ショルダーベーコン切落し
- 国産豚肉で作った肉まん
- よつ葉シェリードチーズ
- 産直たまご(赤玉またはピンク玉)
- 産直豚バラ切落し徳用
- なめらか絹とうふ小分けパック

リフレッシュ どうしてる？

〈アンケート方法〉
『わたしのくらし・わたしのママくらし』に登録している方の中から、オンラインパル登録をしてい組合員に昨年10月28日(金)~11月6日(日)でアンケートを発信。

1202件の声から

家事や仕事に追われるような毎日の内で、ほっとひと息の「自分の時間」。どんなふうに過ごしてます？ みんなの実態をご紹介します。

『子どもといっしょに○○派』

子どもといっしょに
友人とランチ

好きなゆるキャラの
テレビ番組で
盛りあがる

いまは子どもがいやし。
お迎えに行って
ムギュッと抱きしめれば
リセットされる

子どもと
思いっきり遊んで
大笑いすれば
リフレッシュ！

子連れ
ヨガ

子どもといっしょに楽しむ時
間や、子どもの存在そのもの
が「リフレッシュになる！」と
いうママたち。前向きに楽し
んでますね。

あやつタイムに子ども用の
お菓子と牛乳、自分用の
チョコとコーヒーを用意して、
いっしょにゆっくり食べる

保育付きサークルで
仲間とワイワイ♪

『わたしをひとりにさせて！』派

お迎え時間まで
コーヒーショップで読書。
ほとんどできないけど…

夜中に
骨盤ヨガ、
ピラティス

マッサージに行く！

通勤途中に
読書やゲーム、
音楽を楽しむ

子どもを
寝かしつけて
軽く一杯

こっそり
甘いもの

子どもの成長とともに、少
しづつ自分の時間も増えてきて
いるキッズママたち。ひとりの時間
のつくり方・見つけ方・楽しみ方
も上手になってくるのかも。

朝の家事が終わったら、
テレビの録画を見ながら
パルシステムの冷食で
のんびりランチ

『趣味の世界に没頭』派

休みの日や仕事が早く
終わった日は必ずスポーツジムへGO！

友だちといっしょ
に食べ歩きやブチ
旅行に行っちゃいます

ほかにはこんな趣味も！

弓道 手芸
ピアノ 水泳
などなど…

広報担当 広井

今回紹介した商品の一部は
ネットでも注文できます。

※利用には、オンラインパルへの
登録が必要です。

バルシステム 注文



- こだわり酵母食パン1斤
- 国産豚肉で作った肉まん
- なめらか絹とうふ小分けパック

ライフステージを変えたい方へ。

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

次回は3月3回
バルシステムでは“知る人
ぞ知る”人気商品のキッ
シングッズ。どんなふうに使
ったかななど、ママたちの口
コミを紹介します。

※引き続きお届けを希望される場合は、記入不要です。※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

