baby 0歳～2歳

わたしのママくらし Vol.8

平日の1日、見せてください！！

毎日の家事･育児、あなたはどんな工夫をしていますか？
自分なりの目標を決めて、姉妹の子育てをしているママの1日をレポートします。

今回のわたし

澤田さん（パルシステム埼玉）

3歳と10カ月の女の子のママ。平日は夫の帰りが遅いので、日中はほとんどひとりで子どもの面倒を見ています。食事のメニューがマンネリになってしまうのが最近の悩み。

わたしの目標

“朝家事”をできるだけやって夜はちょっとでも“ゆとり”をもちたい！

6:00 子どもと起床
1回目の洗濯
朝食の準備とお弁当づくり

お弁当は「作りおき」でやりくり

夫のお弁当の副菜はなるべく作りおき。きんぴらごぼうやひじきの煮物、ポテトサラダなどを作って、わたしたちが出かけるときのお弁当に入れることも。

7:00 家族そろって朝ごはん
夫:食器など洗いものコーヒーをいれてくれる
子どもと身じたく

家族がそろう朝食はしっかり

夫といっしょに食べられる朝食は、ごはんとみそ汁を中心にしっかり食べます。たまにパンを食べる日は、プランターで育てたバジルで作った「バジルペースト」でピザトーストにすることも。

8:00 ふとんと洗濯物を干す
夫:出勤
次女:お昼寝
掃除（洗面所、トイレに掃除機がけ）

9:00 昼食と夕食作り
料理しながらコーヒータイム
長女:TVタイム
次女:起きておやつタイム（おにぎり）

家事の工夫

家にある野菜で「重ね蒸し」を作りおき

玉ねぎや人参、キャベツなどの野菜3～4種類をざく切りにして鍋に重ね入れ、塩と水を少量加えてやわらかくなるまで蒸し煮にする「重ね蒸し」のストックが定番。きざんで離乳食に入れたり、おとなはみそ汁の具や甘酢あんに。これがあるだけで野菜料理がすぐにできる安心感があります。

▶料理好きの子になってもらいたいので、「重ね蒸し」を作るときに、玉ねぎの皮むきなど、どんどん手伝ってもらっています。

10:00 子どもといっしょにお出かけ！
児童センターや親子ひろばへ

育児の工夫

できるだけ毎日外に出て、クタクタにさせる！

近くの児童センターや公園、小学校の学童保育を開放してくれる「親子広場」などにほぼ毎日出かけます。お友だちとあそんだりして、とにかく疲れさせるのが目的！「寝る」、「あそぶ」のリズムにもなります。

休日はお父さんもあそんでくれるよ！

▲お父さんがいっしょの休日は、ベビーフードを持って出かけて、めいっぱいあそびます！

11:00

12:00 帰宅
お昼ごはん

お昼ごはんも「重ね蒸し」が大活躍！

午前中、たっぷりあそんで帰ってきたら、すぐにお昼ごはん。朝に準備しておいたうどんやおにぎりを食べます。ここでも「重ね蒸し」が大活躍。油揚げといっしょにうどんの具材に、子どもはごはんといっしょに煮るだけで、あっという間にでき上がり！

13:00 次女:お昼寝

裏面へ続く

平日の1日、見せてください！！

澤田さんの1日
3歳&0歳児の子育てにがんばる専業ママの1日を拝見

おやつは自然の味を生かした手作りで

おやつによく作るのは、さつまいも、りんご、レーズン、梅酢を合わせて煮て、雑穀の「もちあわ」を加えて煮込んだもの。もちあわのとろみがついてさっぱり仕上がります。そのまま食べたり、パウンドケーキに入れたり。自然な甘みで子どもも大好きです。

家事の工夫

夜はちょっぴり家事＆自分のお楽しみ♪

子どもたちが寝たあとは、明日に備えてちょっぴり家事。おかずの下ごしらえをする程度で、あとはスイーツを楽しむことも。夜はのんびりしたいので、自分が楽しくできることだけやってます。

表面の続き

	長女:ベランダで外あそび	洗濯物や布団を取り込む
14:00	おやつの準備	洗濯物をたたむ
		長女:室内あそび
15:00	おふろの準備	長女:おやつ 次女:起きておやつタイム(おにぎり)
16:00	残り湯で2回目の洗濯	親子でおふろ
		残りの夕食の準備
17:00	次女:夕食	長女と夕食(週末はビールも！)
18:00	次女:就寝	子どもたちの歯みがき
		食器洗い、洗濯物を干す
19:00	長女:就寝	絵本の読み聞かせ
20:00	翌日の下ごしらえ	育児日記を書く
21:00		自由時間
22:00		就寝
		夫:帰宅

この時間がリフレッシュタイム。好きな本を読んだり、ストレッチしたり…。平日の夜は夫の帰りが遅いので、ひとりでゆっくり息抜き

明日へ続く…

家事の工夫

夕食のしたくはほとんど朝のうちに終了

次女の午前中の昼寝タイムを利用して、夕食の準備をできるだけ済ませてしまうのが、わたしなりの工夫。夫が出勤前に子どもをみてくれる間など、短い時間でも、野菜のカットや下ゆでに利用します。夕方、子どもがぐずる前に夕食を食べさせるのがいいみたい。

▶この日のメニューは、「重ね蒸し」を使ったカレイの甘酢あん、かぼちゃの煮物、にんじんマリネ、マカロニサラダなど。朝の時間で作りおきしたおかずが活躍しました。

♪わが家のお気に入り♫

『ほたて貝柱フレーク缶』
大根とほたてのサラダ、ほたてチャウダーに。夫が作るチャーハンにも欠かせません。

『こだわり酵母食パン』
トーストするとおいしいです。かたくなってきたら、甘酒と豆乳にひたしてフレンチトーストに。

『鮭ほぐし』
おにぎりをよく作るので、ないと困る一品です。シンプルな味付けでおいしいです。

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。
パルシステム　注文　検索

＼組合員の声におこたえして／
「わたしのくらし」「わたしのママくらし」全ステージのバックナンバーがウェブで見られるようになりました！
詳しくはこちら！▶

ライフステージを変えたい方へ。
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。※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

次回は6月4日
「どうしてる？ みんなの衣替え」です！
いらなくなった衣類などを捨てずにリサイクルするアイデアや実例をご紹介！