



kids

3歳～8歳

わたしのママくらし Vol.8

平日の1日、見せてください!!

毎日の家事や育児、あなたはどんな工夫をしていますか? こま切れの時間を有効に使って、3人の育児をがんばるママの1日、レポートします。

わたしの
目標

できる時に、できることだけ。☆

「ちょこちょこ家事」で

ストレス軽減。

今回の
わたし

佐野さん(パルシステム埼玉)

小学4年の長女・つつちゃん、年長の次女・もんちゃん、もうすぐ3歳の長男・たろうくん。ママ。たろうくんの後追いで家事が中断されるのが最近の困りごと。

子どもたちの朝ごはん

▶パルシステムのバニ二で作るビザトーストがお気に入り。



▲「産直小豆ゆであずき」をはさんで作るアンパン。

▶うまー!! ゆであずきといっしょにマーガリンをはさむのがポイント。



長女は登校まであまり時間がないので、お弁当作りのときににぎりをいっしょに作ってパクリ。次女とわたしはビザトースト、あんこ好きの長男はゆであずきをはさんだ自家製アンパンで朝ごはん。

育児の工夫

雨の日は
雨の日なりに

次女を幼稚園バスのバス停まで見送って、そのまま息子とお散歩へ。雨の日もそれなりにからだを動かして、息子の生活リズムを保つようにしています。



▲季節を感じる花が咲いていたので、息子とミニお花見。家の中にばかりいるとストレスがたまりそうですよね...

6:00

起床

7:00

長女を起こす

お弁当作り

長男:ぐずぐず

長女:朝ごはん

次女を起こす

8:00

長女:登校

次女と長男と
3人で朝ごはんそのまま
長男と散歩

9:00

ごみ出し

幼稚園の
バス停へ

夫:出勤

10:00

帰宅して掃除、
洗濯、朝食の片付け

長男:おやつ

11:00

買い物、
児童センター、
図書館などへ

帰宅して昼食準備

長男:室内あそび

12:00

長男とお昼ごはん

お弁当作りと並行して
夕食のちょこっと準備

▲パルシステムの食材、とくに冷凍のカット済み野菜などは毎日大活躍。



▲今日はお弁当ふたつの日。煮込みハンバーグがメインです。



◀ハンバーグは夕食にもするので、たっぷり煮込んでおきます。

次女の幼稚園弁当が必要な日は、夫の分と合わせてふたつ。お弁当作りと並行して、ハンバーグを煮込んだり、野菜の下ゆでなど、夕食の準備としてできることをちょっとだけやっておきます。運悪く長男が「かまってちゃん」になると何もできなくなるので、「今できること」だけに集中。

息子と
お昼ごはん

ふだんはお弁当のおかずの残りなどで済ませることが多いお昼ごはん。食べたあとは眠くなってぐずるので、幼稚園のお迎えがあるので、そこまでなんとか起こしておきます。



裏面へ続く

午後也大忙し!



▲息子はひとりで手を洗うのにハマってます。

子どもたちが帰ってくる午後はまた大忙し。長女は宿題や明日の準備、次女にはドリルをやらせながら、夕食の準備もちよこします。長女が習い事的时候は下ふたりも連れて出るので、少しだけ外あそび。夕食の時間も後ろ倒しになってしまっていますが、やむを得ず、という感じです。

子どもたちがモリモリ食べる晩ごはん



◀朝食込んだハンバーグ、昼寝の間に仕込んだ豆ごはん、炒め物などで晩ごはん。

▶ごはんのときも、長女が下の子の面倒をよくみてくれます。



子どもたちがおふろの間に夕食を作り終え、上がってから晩ごはん。忙しい日は品数を多く作れないので、味付きごはんが好評です。よく食べるのはいいけど、時間がかかり過ぎる～

表面の続き

13:00

長男:眠そうだけど寝かせないように...

14:00

次女のお迎え(バス停まで)

15:00

次女・長男:お昼寝

次女と長男におやつ

自由時間♪

洗濯物をたたむ

16:00

長女:帰宅

夕食の準備

次女・長男:起きる

長女の宿題をみる

長女におやつ

17:00

夕食の準備

次女のドリルをみる

長女・長男:ふたりでおふろ

18:00

次女:ひとりでおふろ

子どもたちと夕食

19:00

食器の片付け

おふろ

長女・次女:長男とあそぶ

20:00

洗濯

21:00

洗濯物を干す

長女・次女:歯みがき

長女:長男の歯みがき

明日の下ごしらえ

22:00

長男に添い寝

24:00

長男:夜中に数回起きる

明日へ続く...

平日の1日、見せてください!!

佐野さんの1日

3人の子どもたちと毎日にぎやか! 専業ママの1日を拝見

わたしのほっとひとときタイム



▼壁面収納の本棚で、子どもにも本に親しんでもらいたいと思っています。パルシステムは本も割引で買えるのでありがたい!



▲「いつか作りたい」と思うメニューは切り取ってスクラップ。グリーンビーズが買ったので今夜は豆ごはん!

子どもたちのお昼寝タイムは、音をたてないように気を使いながらの自由時間。パルシステムのカタログを切り抜いて作ったレシピブックを見たり、壁面の本棚に収納している絵本を読んだりしています。

わが家のお気に入り



『予約エコ・秋田あきたこまち(無洗米)』

予約登録して食べています。だしパック、みそと並んでわが家の味の土台です。



『国産大豆使用 信州白こしみそ』

どんな食材にも合うマイルドな味。ぜったいにない困るのがコレ。



『田舎だし』

みそ汁の鍋に入れたままにしておくと味がどんどん出るので、帰りの遅い夫にも好評。



『me-gu.ru [めぐる] ハンドソープ』

泡で出てくるので子どもも使いやすい、無香料なのでキッチンでも使えるのがイイ。

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pre(妊娠中のプレママ向け)▶ 190811

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。※「タペンダ」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

今回は6月4回

「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します!

