



pre

わたしのママくらし Vol.8

平日の1日、見せてください!!

赤ちゃんとお過ごす1日を想像すると、ドキドキワクワクですね。
自分なりの目標を決めて、苦手な料理もがんばる先輩ママの1日をレポートします。

今回の
わたし



M.K.さん
(パルシステム神奈川ゆめコープ)
10カ月の男の子のママ。産後4〜5カ月ごろから始まった夜泣きと、ひどいときは夜中1時間おきの授乳。まとまった睡眠時間がとれないのが悩みです。

わたしの
目標

パルシステムの
下ごしらえ食材をフル活用して、
苦手な料理を時短したい!

子どもの朝ごはん

3回食になり、よく食べるようになってきました。メニューはさけのおかゆ、さつまいもとかぼちゃの蒸し煮、パルシステムの「ブチ茶碗蒸し」、りんご。おかゆや煮野菜はまとめて作ります。



家事の工夫

圧力鍋で離乳食用の「野菜のくたくた煮」をまとめて作り

玉ねぎやキャベツ、人参など、数種類の野菜を大きめに切って、圧力鍋でやわらかく煮ます。野菜は食べやすきざみ、煮汁は野菜スープとして、それぞれ小分けして冷凍。地域の離乳食教室で「みじん切りより大きく切って煮た方が均一にやわらかくなる」と教わったので、常にこの方法でストックしています。



短時間加熱で
やわらかくてきて
便利!

5:00 授乳

6:00

7:00 起床

夫:出勤

夫と朝ごはん

洗濯

8:00

子ども:起床

子どもの
朝ごはん・授乳

着がえ

9:00

掃除

夕食作り

子ども:DVDを見る
など、ゴキゲンで
ひとりあそび

10:00

子どもと
いっしょにあそぶ

11:00

子ども:お昼寝

昼ごはん作り

昼ごはん

ひとやすみ

12:00

子ども:起きる

裏面へ続く

おとなの 朝ごはん

ツナとハム、チーズをはさんだサンドイッチと、コーンスープ、フルグラ入りヨーグルト、りんご。パルシステムで購入したものが大活躍です。簡単に作れて、パパッと食べられるものが多いです。



育児の工夫

カタログ「yumyum」で大助かり!

子どもにはなるべく安全でおいしいものを食べさせたいので、パルシステムのオプションカタログ「yumyum (ヤムヤム)」をフル活用しています。初めて食べさせる食材も、離乳食レシピがあるので安心。頼りにしています!



おむつや
絵本も買える♪

ママの お昼ごはん

前日の鍋物だったので、そのスープを利用してキムチうどんに。子どもが寝ている間にサッとすませられるように、前日の残り物などを食べることが多いです。子どものお昼寝タイムは日中の貴重なんびりタイム。



ママの晩ごはん

夕食はまず子どもに食べさせ、そのあとひとりだけで食べています。午前中のゴキゲンな時間にだいたい作っておいて、夕方は魚を焼くとか、一品準備する程度に。この日のメニューは大根といかの煮物、かますの開き、豚肉と白菜の重ね蒸し、豆腐となめこのみそ汁。パルの下ごしらえ済みのいかなどを利用して、煮物も時短で作っておきしています。



子どもの晩ごはん

しらすがゆ、蒸し野菜、豆腐とほうれん草のみそ汁、はっさく。人参、いんげん、大根の蒸し野菜は、炊飯器でごはんといっしょに炊いたもの。これもやわらかいので手づかみでパクパク食べてくれます。



♪ おとな用お気に入り ♪



『九州の芋けんぴ』

おいしくて止まらないので危険だけどつい買ってしまいます(笑)



『国内産するめいかつばぬき』

下処理済みで調理が簡単。おとな向けにいつもストックしています。

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、オンラインバ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！



表面の続き

13:00

子ども:昼ごはん

身じたく

14:00

外出

新生児期はお出かけもままならなかったけど、今は毎日外出！

15:00

支援センターであそぶ

16:00

買い物をして帰宅

17:00

洗濯物を片づける

18:00

夕食の準備

授乳

子どもと夕食

19:00

食器の片付け

20:00

ふたりでお風呂

21:00

子どもにミルク&授乳

22:00

絵本の読み聞かせ

言葉の楽しいものやハデな色遣いがスキ

23:00

寝かしつけ

暗い静かな部屋で添い寝

24:00

自分の自由時間

就寝

DVDを見たり、家計簿をつけたり...

授乳

明日へ続く...

平日の1日、見せてください!!

M.K.さんの1日

10カ月の子と毎日お出かけ！ 専業ママの1日を拝見

子どもの昼ごはん

午前中のお昼寝タイムの間に、子どもとわたしの昼ごはんを準備しておきます。メニューは食パン、ヨーグルト+きなこ、ブロッコリーとかぼちゃとチーズのあえもの。食パンを手づかみで食べるのが最近のお気に入り。



時短の工夫

炊飯器でごはんといっしょにおかゆ作り

炊飯器でごはんを炊くときに、おかゆの水かげんにしたコップをセット。ごはんとおかゆが同時にでき上がる時短ワザも、地域の離乳食教室で教えてもらいました。さらに野菜をアルミホイルで包んで乗せれば、蒸し野菜も同時に作れるんですよ。



包んで乗せる！



♪ お気に入り離乳食用アイテム ♪

『冷凍さつまいもスティック』

手づかみ食べに大活躍中です。チンしただけでも、料理に使ってもおいしいです。



『国産大豆カット絹とうふ』

離乳初期から便利に使っています。冷凍だから使う分だけ出して、舌ざわりもなめらか。



『とろみちゃん』

水で溶かずにサッとふり入れればいいので、すごく便利。葉物野菜には必ず使います。



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歳の子もがママ向け) ▶ 190829

わたしのママくらしkids (3~8歳の子もがママ向け) ▶ 190837

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。※「タペスタ」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！

