



kids 3歳～8歳

Vol.10

わたしのママくらし

カンタン! 時短! 朝ごはん

忙しくてついついワンパターンになりがちな朝食。

みなさんから寄せられた「パパッとできる」朝食アイデアを紹介します。

移動中に食べる
夫の朝食はコレ!

『かんたんブリトー』

夫は出勤が早く、家で朝食が食べられないときがあるので、車の中でも食べられるように作ることが多いです。手軽に炭水化物となんばく質がどれ、とても食べやすいのでおすすめです。

Recipe



1. フライパンにマヨネーズをしく



2. ハムをのせ、その上に生地（小麦粉・水各1カップ、塩少々。約3枚分）を流す



3. 表面が乾いてきたらひっくり返し、裏面が焼けたらチーズとほうれん草など野菜をのせる



4. 食べやすいように折り込み、ペーパーなどでくるんででき上がり！



飲んだ翌朝はコレ!
お腹にやさしい

『みそ汁風おじや』

夫の飲み会の翌朝によく作ります。バランスがよく食べやすくておすすめ。ポイントはだしになるような、ちりめんじゃこ、鮭、あみえび、かつお粉などを加えること！夫だけでなく、子どももよく食べてくれます。

Recipe

1. 鍋にだし、好みの野菜とちりめんじゃこを入れる
2. 炊いたごはんをさっと洗い、鍋に入れ2分ほど煮る
3. みそを加え、溶き卵を回し入れ、ふたをし弱火で1分で完成！



ちょっと
手が込んでいる感が
うれしい

『ツナ玉トースト』

普通のトーストよりちょっとだけ手が込んだ感が出るので、休日の朝食によく作ります。お好みでケチャップをかけたり、ツナのほかにきざんだブロッコリーを入れると、彩りもきれいでいいですよ！



Recipe

1. 食パンは中心部分をくり抜いておく
2. 溶き卵にツナを入れて混ぜておく
3. 熱したフライパンにバターかマーガリンを落とし、1.の食パンを入れ、くり抜いた部分に2を流し入れる。その後、くり抜いた部分でふたをする
4. 弱火で軽く焦げ目がついたら裏面も同じように軽く焦げ目をつけてでき上がり！



冷凍ストックで
樂する！

『カラフルオムレツ』

時間のあるときに人参・玉ねぎ・ピーマンのみじん切りと豚ひき肉を炒めて塩こしょうし、冷凍室にストック。朝は解凍してオムレツを作るときに入れるだけです。ほかの料理にも使って便利ですよ。



トーストを
ちょっと和風に！

『しらすチーズトースト』

チーズトーストに飽きてきたときに、大好きなしらすをのせてみたら、チーズのコクとしらすの塩味でとてもおいしく、わが家の定番朝食になりました。のりをのせてもおいしいですよ！



Recipe

1. 食パンにとろけるチーズとしらすをちらし、トースターで焼くだけ！

食べやすさ◎で
アレンジ自在

『ポケットサンド』

食パンが「袋状」になるように切り込みを入れ、卵焼きとチーズを詰めてトースト。ケチャップを入れてできあがりです。急いでいても具をこぼさずに食べられていいですよ！



「同時進行」で
手早く用意

『セルフサンド』

食パンをトースしながら、魚焼きグリルでソーセージを焼く。その間にレタスを洗ってカット。バターなどを用意して、あとは各自でパンに具をはさんで食べます。お肉好きの夫も満足のボリュームです。



友だちにもなかなか聞けない…

夫と過ごす時間 どうしてる?

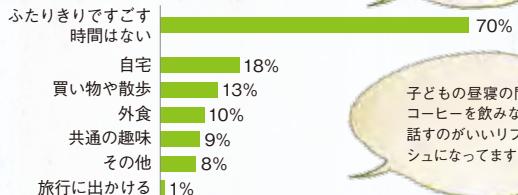
毎日子ども中心の生活になりがちだけど、夫とはどう過ごしている?
今回はリアルではちょっとしづらい「夫婦」の話を聞きました。

〈アンケート方法〉「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
登録をしている組合員に3月10日(金)~20日(月)の期間でアンケートを実施。

データで
見る

休日どうすごして?

常に子どもが中心で
時間に追われている
感じ。休日も平日も、
あまり変わらないかな



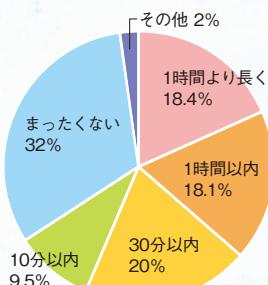
子どもの昼寝の間に、
コーヒーを飲みながら
話すのがいいリフレッシュになっています

夫婦の時間も欲しいけど「子どもといっしょだからこそ行ける場所へ行き、
楽しく過ごしたい」という声も。

データで
見る

夫とすごす時間

●どれくらいある?



夫は朝早く夜遅いので、
朝の「いってらっしゃい」
で顔を合わせられればいい方です

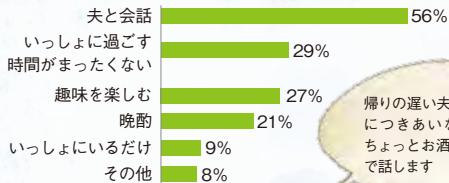
子どもが外で遊んでいる
ときや、朝、駅まで車で
送るときに話します

月1回、子どもを預けて
「ふたり時間」を作るよう
にし始めました

ほぼ半数が「1時間以下」と回答した一方で「今より
ふたりの時間を増やしたい」という声は8割近く。
現状に不満があるママが多いようです。

データで
見る

平日どうすごして?



お互いに仕事や育児の
悩みを言い合う。寝不足になるけど、気持ちは
スッキリ

帰りの遅い夫の夕飯につきあいながら、
ちょっとお酒を飲んで話します

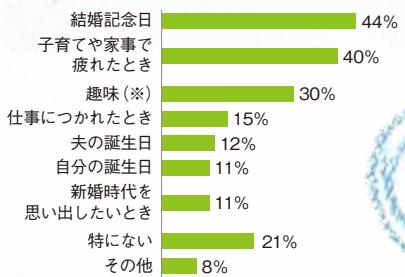
いっしょに家事をしながら話をしてい
ます。家事も早く終わって一石二鳥♪

平日は事務連絡や子どもの成長の報告がメインという声が多め。子どもを寝かしつけてからゆっくり…と思いつつ、うっかり“寝落ち”してしまうママも多数。

データで
見る

夫との時間に思うこと……

●夫とふたりで過ごしたくなるときって?



*趣味=映画やスポーツ等

特別な日はもちろん、日常でも「おとなだけで息抜きしたい」タイミングは多数。ちょっとした時間だけでも癒される、という人が多くみられました。

せめてふたりで話して
いるときはスマホでゲームするのをや
めてほしい!

お互いの考えのズレが小さ
いうちに解消できるよう、「違うな」と思ったことはそ
の場で反論するように意識
しています

たまに子どもを預けて夫
婦で外出しても、様子が
気になって早めに帰りた
くなり…なかなかゆっくりできなくて

「おとのな会話」が
できる大事な相手。
やすらぎの時間です

なごやかに話したいけど
「愚痴ばっかり」と怒られたり、アドバイスされたり
で楽しく話せないことも

夫婦の時間も大事だ
けど、夫がひとりで何
かしているときはそっ
としておきます

もう何年も「子ども中心」が
当たり前なので、ふたりの時
間って想像がつきません…

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

次回は8月5回

「ベビーカーで行ける! 産地ツアーレポート(仮)」です!
『わたしのママくらし』制作メンバーの子連れ産地ツアービ
体験の様子をご紹介します!

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!



*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

