



## わたしのママくらし Vol.13

## 平日の1日、見せてください！！

毎日の家事や育児は、試行錯誤の連続。みんな、どうやってこなしているの？  
今回は、平日働いているママの1日取材しました！

前日と朝の“ダンドリ”で  
夕食は「温めるだけ」に！

忙しくてお惣菜を買ってきたりすると、私の場合、罪悪感でかえってストレスになってしまうことが多い…。料理がストレス解消になっているところもあるので、無理のない範囲でできる“ダンドリ”を考えています。

## 献立づくりのポイント

1. 主菜は「肉」と「魚」を交互に出せるよう、2~3品ずつ注文する
2. パルシステムで注文した商品を中心に1週間をやりくりする
3. 帰宅後温めるだけ、焼くだけ、盛りつけるだけでできるシンプルなメニュー

## 前日夜

15~30分ほどで下ごしらえを済ませます。基本は食材をカットして炒める（余裕があれば主菜を焼く、煮る）ところまで。余裕があれば副菜作りも。

## 当日朝

前日にやり残した準備を行います。主菜は「あとは温めるだけ」の状態に。副菜は数日保存できるものを作るようにしています。みそ汁もここで調理して冷蔵庫へ！

## 当日夜

主菜の仕上げと、副菜の盛りつけだけでOK！

▼煮るだけの「レバールのソース煮」。保存もきく便利おかずです。



▲この日の副菜は「なすとピーマンのなべしぎ（みそ炒め）」「小松菜と人参の煮びたし」「枝豆」。主菜用にパルシステムの「北海道産ぶり旨味醤油漬」を冷蔵庫に入れて解凍しておきます。

5:00

起床

5:30

朝食準備

5:50

ママ朝食

6:20

簡単な掃除、  
夕食準備

床や洗面台の「ちょこちょこ掃除」を10~15分くらい。黙々と作業できる朝時間を有効活用！

夫：起床・朝食

歯みがきや  
メイクを済ませる

7:00

子どもを起こす・  
朝食着替えの手伝い、  
布団上げ夫：いっしょに子どもの  
朝支度などを分担

7:45

全員で  
「行ってきます！」保育園に着いたら  
私は次男、  
主人は長男を送る

8:45

出社

裏面へ続く

今回の  
わたし

A.Sさんと息子のりょういちくん（1歳11カ月）、りょういちくん（5歳）  
（パルシステム神奈川ゆめコープ）

ふたり目が生まれたばかりの頃、心の余裕がなくて上の子に冷たくしてしまったことも…。でも気持ちがのらなくてもギュッと抱きしめることで、今は気持ちが落ち着いてきました。

早起きして  
「自分の時間」に  
あてています。

子どもたちが起きる前が、唯一のリラックスタイム。近所の農家さんが貸してくれた畑で野菜を収穫したり、新聞を読んだり、録画したドラマや語学番組を見たり…。ゆっくりできるこの時間に、おとなの朝食を済ませてしまいます。



▲夏はほぼ毎日畑に出ています。



▲収穫した野菜は朝食になります。

子どもの朝支度は  
夫と手分け  
しています。

朝食はメニューを考える手間を省いてパターン化。上の子は夫、下の子は私、とそれぞれ分担して家を出るまでの支度を手伝います。上の子にはそろそろ自分のことは自分でできるようになってほしいけれど…平日は厳しい！休日はできているので、まあいいか、と折り合いをつけています。



▲「チーズを挟んだパンとジャムをぬったパン、野菜、ゆでたまご、牛乳」が定番メニュー。

## わが家の「朝のイヤイヤ対策」

- 機嫌よく起きられるよう、まずは早く寝かせる！
- 朝食が足りないか怒るので、ヨーグルトやチーズ、『おさかなソーセージ』などをすぐに食べられるものをストック。
- あまりに機嫌が悪いときはいったん楽しい話で気をそらす。テンションが上がってパッと話にのってきたら「じゃあごはん食べよっか！」と促す。

表面の続き

子どもと  
お互いの「したいこと」を  
話して、妥協点を探ります。

「いっしょに遊びたい(息子)」「家事を済ませたい(私)」というお互いの要望がどうやったら実現できるか、上の子とは妥協点を話し合います。そうすると、私の要望も聞いてくれるように。下の子も、お兄ちゃんを巻き込んで同じ遊びに誘ったりしますが、成功したりしなかったり。結局抱っこして家事、なることも。夫が8時前に帰ってきたときは、子どもの相手をしてもらっています。



▲最近上の子も弟がかわいくなってきたのか、おもちゃを譲ったり、ふたりでマネっこして遊ぶ場面が増えてきました。「のり(下の子)はお兄ちゃんが大好きだね～」と連発していたおかげかも。

わが家のお気に入り商品

『とれとれあじたき身』  
ハンバーグやつみれに便利。子どもも食べやすいです。同じシリーズで「いわしたき身」もよく注文します。

『サラダベース産直ごぼう』  
時間がないときの副菜作りに重宝しています。好きな野菜を加えてボリュームアップ!

17:00 退社

17:40 保育園へお迎え

18:10 帰宅

18:25 入浴  
お風呂  
イヤイヤのときは、大好きなミニカーなどを持ち込んで楽しさ優先!

夕食の支度

夕食

夫:帰宅、夕食

夕食と並行して翌日の夕食準備

20:00 洗濯や子どもと遊ぶ

夫:食器洗い(時間があれば)洗濯物干し、洗濯物たたみ

21:00 布団に移動

絵本を読んだり、くすぐり遊びをしたり...

21:15 就寝  
ママもいっしょに就寝

0:00 夫:就寝

明日へ続く!

自家製梅ジュースでほっとひと息!

帰ったら、子どもたちと作った梅ジュースでまずは「一服」します。飲んでいる間にお風呂の準備を済ませます。

▶「梅ごと」にも挑戦しました!



下の子が食べている間に翌日の夕食準備へ。

ひとりでご食べられる上の子と違い、下の子はまだまだ手助けが必要。ただ、「好きなものは最後に食べる」派なので、好物の枝豆や納豆、果物などを最後に出して、ひとりでご食べている間に食器洗いや翌日の夕食の下ごしらえ(食材のカットや炒める工程)を済ませます。



▲上の子は、おとなと同じメニュー。「ぶり旨味醤油漬け」となすとピーマンのなべしぎ、枝豆、小松菜と人参の煮びたしに冷奴です。下の子は基本は同じですが、食べやすいように小さくしたり、味の濃いものは少量に。しらすや納豆などたんぱく源をプラスします。



◀おとなの食卓。朝解凍しておいた魚を焼いて、副菜を盛りつけて完成です。

投稿大募集!  
【わが家の食の悩み、こう乗り越えた! (仮)】  
詳しくはこちら▶  
偏食や食べすぎ・少食、食べるのに時間がかかる... 子どもの食の悩み体験記を募集します。



「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Webで見られます!  
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&baby(プレママ、0歳の子がいるママ向け)▶ 190811

わたしのママくらしjunior(6歳~の子がいるママ向け)▶ 190837

※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「junior」→「kids」→「pre&baby」の順で、1種類ごとの登録となります。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

次回は11月4日  
「持ち寄りパーティーアイデア&秋の短時メイク」を特集します!

