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日を取材しました！

今回のわたし

成毛さん（31歳）、
祐月くん（1歳）
（パルシステム東京）

出産前までは子どもがあまり好きではなく、ちゃんと大切にできるか不安だったのですが、産んでみると、息子がもうかわいくてしょうがない！同時に他人の子どももかわいく思えるようになりました。今はメロメロです（笑）。

「16」はわが家のラッキーナンバー！出勤も「16分」にしています

- 6:16 起床
- 6:20 夫:朝風呂 / 洗濯物を仕分ける
- 6:30 夫:お風呂掃除 / 朝食の支度
- 6:40 朝食
- 7:00 夫:息子とくもんのプリント / 保育園の連絡帳記入
- 7:10 夫:床の片付けや息子の登園支度など / 洗い物、炊飯タイマーセット
- 7:16 夫:保育園へ送る＆出勤 / メイクや着替え
- 7:30 出勤
- 8:00 出社

わずかな「ひとりきり」の時間！ちょっとずつ家族写真を整理したり、育児日記をつけるのが楽しみ

裏面へ続く

子どもも「スムージー」なら野菜をとってくれます。

生野菜はトマトときゅうり以外イヤ！ な息子も、**スムージーだとよく飲んでくれる**ことを発見！ 定番の組み合わせは『生乳70%の飲むヨーグルト』と旬の野菜や果物、それからバナナ。野菜くささがやわらいで飲みやすくなるみたいです。

◀夏はアサイーと葉物野菜をミキサーにかけて食べることが多かったです。

ほかにもこんなものが活躍！

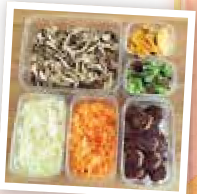
『国産大豆
しそのり納豆（たれ付）』
和食気分のときは、
これが欠かせません。

『ポークウインナー』
パパも息子もお気に入り！
毎週注文しています。

帰宅後の夕食づくりに「作り置き」が大活躍。

出勤前にできる範囲で、作り置きおかずを用意しています。献立に悩まないよう、主菜は肉と魚が交互に食べられるようにパルシステムで注文。朝から解凍しておいて帰ったら焼くだけ、の状態にしておきます。

▶作り置きは野菜のおかずが中心です。よく作るのは人参をピーラーでうすく削いで塩もみして、アマニ油とビネガーを加えて混ぜるだけの「人参しりしり」。彩りもよくアレンジもききますよ。



洗濯物をストレスなく片づける「導線」づくり。

少しでも時短になるよう、洗濯機から動かずに洗濯物を片づけられるしくみを作っています。**下着やパジャマは洗濯機のすぐ横**に収納。**洗面台の下には「夫」「息子」専用の洗濯かご**を用意して、乾いた洗濯物を直接放り込む。あとはそれぞれが好きなタイミングで片づけます。息子はごっこ遊びの延長で「クリーニング屋さん、お洗濯ものできあがりましたか？」なんて聞くと、一生けんめい片づけてくれます。

◀また、タンスやクローゼットもバラバラの位置だと収納に時間がかかるので、わが家では思いきって全部同じ部屋に配置。家族の洋服が一度に管理できるようになったので、ストレスが減りました。

夫との家事分担は「タスク表」で見える化！

100円ショップで購入したアルミ板とマグネットを使って、家事分担表を作りました。**自分の負担分はもちろん、夫の担当分もひと目でわかる**ので、色々やってもらっているなあと感謝できます。いつか息子の欄も作って業務委託するつもりです！

▼朝の家事バージョン。夜や休日版もあります。今しかできない「おむつ替え」「着替えの手伝い」などの仕事は、他の家事よりもていねいにやっていきたいね、と夫と話しています。

息抜きってどうしてる？

朝出勤前の「ひとり時間」、会社でのランチタイムが息抜きになっています。息子と同い年の子をもつ同僚のママと、あれこれお互いの子どもの成長を語ったりしたら、昼休みはあっという間に過ぎてしまいます。またフレックス勤務制度を利用して、友人とお茶をしたり、ネイルサロンに行くことも。

夜はなるべく、家族の時間を大切に。

家事は朝のうちに済ませて、平日夜は家族と過ごす時間に。今わが家ではカルタが流行っています♪
休日は、育児休業中は夫の仕事に合わせれば時間がとれたのですが、**復職後は自分の仕事も考慮しなければいけなくなった**ので、休みがなかなか重ならず…。お出かけは減ってしまいましたが、**その分家族で過ごす時間が濃密になった**と思っています。

こんなときどうしてる？

● **保育園から急な呼び出しが！**
職場が保育園に近い私が、まずは対応。もし緊急の仕事があるときは、夫に早めに帰ってきてもらい、バトンタッチします。やっぱり夫の協力があるとありがたい！

● **仕事が忙しくて家事が回らない…**
月1回、家族会議で家事分担に無理がないか、家事分担表のマグネットを増やしたり減らしたりして「いい状態」を探っています。辛くなるとついついハつ当たりしてしまうので、この分担表をうまく使いたいです。

表面の続き

- 17:00 退社
- 17:30 保育園へお迎え
  - 息子と歌を歌ったり、アリを観察しながら歩いて帰宅
- 18:00 帰宅後すぐお風呂へ
- 18:45 夕食の支度
  - 夫:帰宅
- 19:00 みんなで夕食
- 19:45 夕食の洗い物
  - 夫:お風呂
- 20:00 くつろぎタイム
- 20:30 歯みがきやベッドメイク
  - 洗濯のタイマーセット
- 21:00 就寝
  - みんなで絵本を読んで、おやすみなさーい

明日へ続く！

忙しいときは、加工食品も使う。「手作り」にこだわりすぎない！

息子がDVDを見ている間に、夕食準備。凝った料理はできないけれど、こだわりの調味料を使うとか、中身の信用できる加工食品なら使ってOK！ など、**負担にならないための「ゆるいルール」を大切にしています。**とくにお気に入りなのは国産野菜を使っている『餃子にしよう！』。焼いてもスープに入れてもおいしいです。

◀1日の栄養バランスにこだわらず、1週間単位で帳尻があえばOK！

『餃子にしよう！』

離乳食、これが助かった！

全然食べてくれなかったり、用意した食事が足りなかったり、**どれくらい作ってあげればいいかわからず**苦労しました。なので、ホットケーキミックスと裏ごし野菜、鶏ひき肉を常にストックして、「もっと！」という日はこれらを混ぜた好物のパンケーキをよく焼いていましたね。

『産直鶏ひき肉（バラ凍結）』

『うらごし野菜・コーン（産直）』

♪ わが家のお気に入り商品 ♫

◀水きりヨーグルトといちごを添えるだけで、ちょっと素敵なスイーツになるんです

『国産粉ホットケーキミックス』
お休みの日のおやつ作りにとても重宝しています。ショートケーキ風やカップケーキにしたり、子連れのホームパーティーでも好評ですよ。

＼投稿大募集！／
「子どもの食の悩み、みんなどうしてる？」
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。
詳しくはこちら！▶

「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kids（1～5歳の子どもがいるママ向け）▶ **190829**
わたしのママくらしjunior（6歳～の子どもがいるママ向け）▶ **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11月4回
「持ち寄りパーティーアイデア＆秋の時短メイク」を特集します！