



# わたしのママくらし Vol.16

ママ組合員に  
聞く

## わが家の 「魚おかず」アイデア

「できればバランスよく食べてほしい」という思いとはうらはらに、子どもも人気はイマイチな魚のおかず。そこで今回は、ママ組合員から食べさせるコツや「魚でもこれならいいける!」というアイデアを集めました。

### うちではこのレシピが人気!

定番ですが、やっぱり衣をつけてフライにするとよく食べます。アジの干物は嫌がるのに

切り身をひと口サイズにカットしてから揚げに。下味にカレー粉を加えるのがポイントです

とにかくよく食べるので、骨とり済みの魚と、玉ねぎやもやし、きのこを炒め合わせて大皿おかずに。厚揚げやドライパックの大豆を入れると食べごたえが出て夫も満足してくれます

### さわやかソースで食欲増進!

淡泊な白身魚は、小麦粉をはたいて塩、こしょうを強めにふり、カリカリになるまで焼きます。皿に取り出したらフライパンにバターとレモン汁を煮詰め「レモンソース」を作ってかけてでき上がり!



### ワザあり! 献立づくりにひと工夫

焼き魚などはボリュームがなくて不満なので、「魚を食べたらこれも食べていいよ」と1品追加します

### 必ず食べる! というタイミングを狙います

わが家では「朝ごはんに魚」と決めています。何も食べずに学校に行くわけにもいかない息子は、渋々食べるようになりました

### パルの商品に頼っちゃいます

お茶碗サイズのミニ丼ですが、流水解凍ですぐ用意できるしお値段もお手ごろ。彩りもよくて、おとなのおつまみにもなるので重宝します。子どもってなぜか刺し身だとよろこぶんですよね

盛りつけ例



凍解する時間もない、というときは凍ったまま焼ける魚にとても助けられています。とくに「チーズイン」などころはガツツリ系男子もぐっとくるみたいです



フライパンでOK!



### しっかり味の惣菜をアレンジ

味がしっかりついているので、きゅうりやレタスを加えてボリュームアップして、サラダ風に。骨を気にしなくていいし、野菜もたっぷり食べさせられて石二鳥です♪



魚を調理しなきゃ! と思うと腰が重くなるので、しらすやもずく、あさりなども「魚介」にカウントしています



みんな教えて!

### 「魚おかず」

週どれくらい出してる?

魚と肉を交互に夕食のメインに出しているので、週3~4回。でも明らかに魚の日は子どものテションが低いです……

骨や皮など生ごみが増えるのがいやで、燃えるごみの日の前日だけ。週2日くらいかな

忙しいときはどうしても肉の方が調理しやすくて……余裕があるときだけがんばって出します!

# 教えて! 小学生の おやつ事情

子どもたちが大好きなおやつの時間。でも、成長するにつれて種類や量を親がいちいち把握しにくくなっていくのもたしか。そこで今回は、小学生ママ&パパに「おやつの悩み」を聞いてみました。

## 留守番中のおやつ対策は?

個包装の菓子はあつという間に食べつくされてしまうので、おなかの足しになる肉まんや焼きおにぎり、パン、みたらし団子などを用意しています

「もち」なら意外と子どもだけで作れます

耐熱皿にもちと水をひたひたに入れて、電子レンジ600Wで1分半、ラップをかけずに温め、お湯を捨ててしまうゆと砂糖をかけて完成です



「板チョコ  
クロワッサン」



「ノンカップ麺  
うどんセット」

透明のびんにお菓子を入れて台所に並べています。減りがわかるので意外とドカ食いません

パルのハッシュドポテト、コロッケ、チキンナゲットは電子レンジが使えばできるので買い置きしてあります



『産直じゃがいもの  
ハッシュドポテト』



『までっこ鶏  
チキンナゲット  
(うす味)』

常温で置いておける軽食は重宝しています

## “ジャンク”なおやつ、どこまでOK?

### 親同伴で ちょっとずつ解禁に

幼稚園までは気を遣っていたけど、小学生になってファーストフードは解禁しちゃいました。じつは親も楽しみだったりして……

「添加物の少ないおやつを」と思っても、学童だとどうしても出るのでなし崩し的にOKに。将来ママがうるさく言ってたなあという記憶が残ればよし、としています

あまり神経質にならず、食事のバランスがとれていればおやつは好きなものでいいかな、と思っています

虫歯が心配なのでベタベタしたキャラメル系はなし、と決めていますが、ほかは大体OK

### 特別な日の ごほうびにしています

サッカーでがんばった日や、からだをたくさん動かした日には炭酸ジュースを飲んでいいよ、と決めています

## どうする? 友だちとの「お菓子づきあい」

### お友だちからのお菓子に 最初はびっくり!

習いごとのお友だちからお菓子をたくさんもらってきてます。禁止しようかと悩みましたが、社交性が育つかな、と思いまして、交換用のお菓子を持たせてみています

同じお菓子でもドラッグストアで買うと安いとか、子どもなりに社会勉強しているようなので、お小遣いで買いたい場合はOKにしています

お友だちの家に行くとき向けて、パルのカステラやドーナツ、玄米チョコを常備しています



『産直小麦の  
カステラ』



『産直玄米の  
パフチョコ』

## 3月号への投稿大募集!

「朝の子どものお仕度どうしてる? (仮)」  
あわただしい登園、登校前の子どものお仕度に関するお悩みやアイデアを大募集!

投稿はこちらから▶



昨年10月に実施した日帰りバスツアー  
「親子にやさしい産地体験」  
のレポートがご覧いただけます。  
◀こちらからどうぞ



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歳の子どもがいるママ向け)▶ 190811

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

※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2月4回  
時短ごはんの強い味方!  
「お料理セット」のお試しレポートをお届けします

