



わたしのママくらし Vol.18

何とかしたい！子どもの朝じたく

「ボッとしたりダラダラしたり、朝のしたくが全然できなくて……」そんな悩みにこたえて、今回は組合員から寄せられた「子どもの朝じたくアイデア」をご紹介します。

前日の夜

朝のバタバタを防ぐ 学校の持ち物確認タイム

学年が進むと、身じたく以上に鍵になってくるのが「学校の準備」。朝の時間を有効に使うために、急に準備できない持ち物については最悪お店で買えるよう、夜7時頃までに声をかけて確認しておくようにしています。

プリント類が
折りたたまれていないか、
ときどきランドセルも
チェック

チェックリスト(例)

- 集金袋
- 親のサインがいるプリント
- 図画工作の材料
- 体育・家庭科で出る洗濯物

運動会やイベントが近づくと、時間割の変更がないか親同士で聞き合ったりも。クラスのネットワークには助けられます

前日の夜のうちに、 必要なものはセット

当日着る洋服やハンカチ、ティッシュは寝る前に枕元へ用意します。朝は頭が働かず、選ぶのに時間がかかるので。



大切な持ち物は、靴の上(玄関)に置いておくと忘れません。

朝ごはん

さっと食べられる アイテムを常備

バルの冷凍おにぎりなど、片手ですぐに食べられるものを活用しています。



『産直米の
焼きおにぎり』

朝の情報源を テレビからラジオに

朝ごはん中につけていた
テレビをラジオにしたら、集中して食べる
ようになりました。親も「ながら家事」ができるので効率的に動けて、おすすめです！



ゆっくり話したり体温を測る時間もない
ので、いつもより食事がすんでいないなど、食事の様子で体調を確認しています。

前日のみそ汁を
多めに作っておいて、朝はそれを温めるだけにしています。

身じたく

朝の時間割を作って 貼ったら、効果テキメン

小学生の息子と、何をするのに何分くらいかかるか、余裕をもって割り振った円グラフを作りました。余った時間は「貯金」としてあそぶ時間にあてられるよと伝えています。



年長の子がいる
わが家でも試してみたら
効果大！可視化すると
おともも意識できる
いいですね♪

子どもの後ろで
「天国と地獄」を
歌うと急ぎ始めます(笑)。

登校班や集合時間を あらためて確認

中学年になるとクラブや係の仕事で登校班より早く登校することも。いつも通りの時間に待ち合わせでいいか、お友だちに予定が伝わっているか、ときどき確認します。

登校後

もし忘れ物をしたら こうしてね、と教えました

子どもは小学校低学年。何かを忘れてこの世の終わりではなく、何とかなるということも教たいので、もし忘れ物をしたらどうしたらいいかも教えています。

正直に
「忘れました」と
言えることも大切。
最初からバーフェクトは
むずかしいのかも

忘れ物は届けない！ 時間に無理なものもありますが、ちょっとは子ども自身で痛い目をみて覚えてほしいので……。

そろそろ
新生活スタート！

毎日
作る人もときどき
作る人も

教えて！子どもの「お弁当」のお弁当

できれば手間をかけてあげたいけど、朝は時間がかけられない……。

「がんばる」特別な日のお弁当とは違った、ふだんのお弁当「乗りきりワザ」を聞きました。

MEMO

入学後、給食スタートまでの間にお弁当が必要だったり、学童保育や長期休みで急に作ることになったり。そんな時に必要な、進学準備の際に、リサーチしておくとよさそうです。

万が一にそなえて、冷凍食品は「主菜と副菜」両方を準備

以前、先輩ママ友に「**丈夫、全部冷凍食品で埋まるから！**」と言ってもらえて、すごく心が軽くなりました。メインおかずとカップ入りの副菜をストックしておけば、大寝坊しても何とかなりますよ！

『までっこ鶏
お弁当唐揚』『ミニオムレツ
(そぼろ野菜入り)』『お手軽カップ
和惣菜3種×2個』

たとえば
この組み合わせと
ごはんで、
1食完成！！

前日おかずは 「混ぜ込み」で見た目チェンジ

前日のおかずそのままだと「これ昨日のごはん！」と言われてしまうので、ごはんや卵焼きなどに混せて見て見た目を変えます。

前日の
ひじき煮を…冷凍ほうれん草と
もめん豆腐を
混ぜて白あえにひじき入り
卵焼きにして
ボリュームアップひじきごはんに
して彩り◎

マヨネーズを入れて 冷凍できる卵焼きに

卵(3個)を溶いたら片栗粉、白だし、マヨネーズ(各小さじ1)と水(大さじ1)をよく混ぜて、卵焼き器でいつも通り焼きます。使う分ずつラップに包んで冷凍ストック。自然解凍でもバサつかないので、お弁当にそのまま「ポン」できます。



彩りに
カラフルな
カップも
使える！

『こんせんくん
おかずカップアソート』

子どもから意外な？！感想も

彩りを意識しておかずを詰めていたら「そういうのより茶色(しょうゆやソース系)のおかずがいいんだけど」と息子が「おはんが子に言われて目からウロコ。ごはんがすすむ味が何よりうれしいそうです。

お友だちの焼きそば弁当を見て、娘が「お祭りみたい！ああいうのがいいな～」とぼそっとつぶやいたのが心に残っています。

野菜ジュースを足せば
バランスUP！さまして詰めると固まりづらい



飽きないように、せっせと違うおかずを詰めようとがんばっていたけど、「毎日同じおかずでいいよ」と言われちゃいました。あまり気合いを入れすぎなくていいのかも。

5月号への投稿大募集！

「放課後の過ごし方、教えてください！」
子どもたち同士でどうあそべてる?
門限や、破ったときのルールは? みなさんの放課後事情を募集します。

投稿は
こちら
から▶



「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きds(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4月4回

わが家の“テッパン”常備菜はコレ！ 食べきりアレンジも紹介します

