



わたしのママくらし Vol.18

そろそろ
新生活スタート!

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、朝のじ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

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

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。

チェックリスト(例)

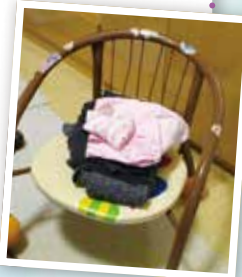
- ☐ 集金袋
- ☐ 親のサインがあるプリント
- ☐ 図画工作の材料
- ☐ 体育・家庭科で出る洗濯物

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。

いちばん
多かった回答は
コレでした!



大切な持ち物は、靴の上(玄関)に置いておくとうれまへん。

朝ごはん

さっと食べられる
アイテムを常備

パ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いて、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、いつもより食がすすんでいないなど、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」としてあそび時間に充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
おとも意識できて
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ある。いつも通りの時間に待ち合わせでよいのか、お友だちに予定が伝わっているか、ときどき確認します。

朝のテレビは
「したくの後」のごほうび

テレビを見るには**食事、歯みがき、着替えがすべて済んでから**というルールに。がんばって早く行動しています。

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。何かを忘れてもこの世の終わりではなく、何とかなるということも教えるので、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
言うことも大切。
最初からパーフェクトは
むずかしいのかも

忘れ物は届けられない! 時間的に無理なものもありますが、ちょっとは子どもも自分で痛い目をみて覚えてほしいので……。

毎日
作る人もときどき
作る人も

教えて!子どもの 「ふだん」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必要になったり。どんな時に必要か、進学準備の際に、リサーチしておくともよさそうです。

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ぜて**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◎

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
終わると固まりづらい

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。

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「**大丈夫、全部冷凍食品で埋めるから!**」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!

たとえば
この組み合わせと
ごはん、
1食完成!!

『までっこ鶏
お弁当唐揚げ』『ミニオムレツ
(そばろ野菜入り)』『お手軽カップ
和物菜3種×2個』

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。

『こんせんくん
おかずカップアソート』

彩りに
カラフルな
カップも
使える!

調理の時短に役立つ「使い捨て手袋」

おにぎりを握って手を洗って……という時間がもったいないと思って導入。衛生的にも安心だし、おかずを詰めるのも箸を使うより早く済みます。

『ズレずにフィット!
ポリエチ手袋』

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びさせる? 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歳の子がいるママ向け)▶ **190811**

わたしのママくらしkids(1〜5歳の子がいるママ向け)▶ **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種類のための登録となります。ご了承ください。※「タペスタ」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日
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

