



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

「ボヘ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。

「カウントダウン」でスピード着替え

ロケット発射のように「5秒前、4、3…」とカウントしながら勢いよく脱がせたり着せたりします。数え始めると腕や足を上げてスッと脱げる＆着られる状態になり、「0、発射！」で一気に脱ぐ・着衣完了状態に。

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』

手づかみでも汚れないごはんを用意

小ぶりのおにぎりやふた口サイズのサンドイッチ、クレープなどで「親が手を出さなくてもいい」朝食に。手を出すといつまでもできない子になりうるので、がんばって「親は手伝いをガマン」するようにしています。



前日のみそ汁を多めに作っておいて、朝はそれを温めだけにしています。

正直に「忘れました」と言えることも大切。おとなだって忘れ物しますもんね！最初からパーフェクトはむずかしいのかも

もし忘れ物をしたらこうしてね、と教えました

何かを忘れててもこの世の終わりではなく、何とかなるということを教えたいで、もし忘れ物をしたらどうしたらいいかも教えています。

※スケジュールは一例です。ぜひ家庭ごとにすすめやすい流れを見つけてみてください。

前日の夜

帰宅したら「即」次の日の準備

園に持っていくタオルは3歳の娘といっしょに用意。帰ってきてその日の分をかばんから出したら、すぐに翌日分を入れています。

大切な持ち物は、靴の上（玄関）に置いておくと忘れません。

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。朝は頭が働くから選ぶのに時間がかかるので。



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
おとなも意識でき
いいですね♪

寒くて着替えをいやがる
時季は翌日着るもの
を着せて寝かせてしまいま
す。汗をかかなければいいかな～と……！

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。



無事登園・登校！！

「子どもに選ばせる」で「イヤイヤ」を回避

「自分でやる！」といって聞かないで、靴や靴下は2足用意して選ばせます。また、靴の左右を間違えやすいので玄関に足形を書いた紙を置いて靴を乗せるとわかりやすいみたいですね。

子どもの後ろで「天国と地獄」を歌うと急ぎ始めます(笑)。

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。

毎日
作る人もときどき
作る人も

教えて！子どもの「お弁当」のアレンジ

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。

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○

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ましたけど、「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！

「外あそびのお役立ちグッズを教えて！」
公園あそびやお出かけに必ず持っていくおもちゃや、持っていて助かってたグッズを大募集します。

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！

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！！

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(大きじ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』

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』

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junior

（6歳～の子どもがいるママ向け）▶ 190837



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。
※「タベパン」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

