



kids 1歳~5歳

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ポッと脱げる＆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。

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

前日の夜

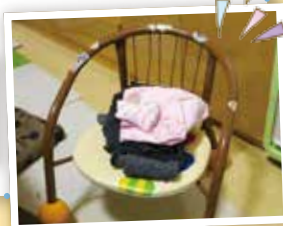
帰宅したら
「即」次の日の準備

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。

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)に置いておくと忘れません。

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」

起床・着替え

寒くて着替えをいやがる時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……!

朝ごはん

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。手を出さずともできない子になりそうなので、がんばって「親は手伝いをガマン」するようにしています。



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あてられるよと伝えています。



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。

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!」といって聞かないので、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。

子どもの後ろで「天国と地獄」を歌うと急ぎ始めます(笑)。

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。

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。

正直に「忘れました」と言うことも大切。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

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

ひじきごはん
にして彩り◎

ひじき入り
卵焼きにして
ボリュームアップ

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!

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』

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。

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ください!」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!



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junior(6歳～の子がいるママ向け)▶ **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

