



junior 6歳~

pal\*system 2018年5月4回 K-1

Vol.20

## わたしのママくらし

見せて  
ください!

## 平日の晩ごはん

1週間分の食材、みんなどうやってやりくりしているの?

平日の献立づくりや、“これは使える”というお気に入りの食材について取材しました。

私がお見せします!

岡澤 清香さんと  
夫の龍也さん、  
凜音ちゃん(6歳)、  
麗奈ちゃん(4歳)、  
優汰くん(9カ月)

## 今週のお届け商品

- めかじき玄米味噌漬け
- うらごし野菜・かぼちゃ
- ミックスベジタブル玉ねぎ入り
- 若鶏ムネ肉ダイスカット
- たれ・からしなしひきわり納豆
- スイートコーン
- 非常用乾燥餅きなこ
- ゆがき大根
- れんこん
- ねぎ
- じゃがいも
- フルーツyumyumセット
- yumyum野菜セット
- ほうれんそうロール
- 酪農家の低脂肪牛乳
- ボークウイナー(ベアバック)
- なめらか絹とうふ小分けパック
- 産直大豆の小粒納豆
- 大根

※ほかの宅配サービスなども利用しています。

●印の商品は「1バルくる便」登録商品です。

季節の野菜と、解凍して焼くだけのメイン1~2点は必ず注文。あとは子どもの食べやすい食材を中心に注文します。2~3週間くらいかけてゆるく使いますね。

岡澤さんの  
平日晩ごはんの  
コツ

汁物は野菜たっぷり。常備菜も毎日の調理中に作ります

## 1日目(月曜・バル配達日)

家族でお出かけ!  
遅くなったので外食。

イレギュラーな祝日だったので、家族全員でボウリングへ。レジャーの日も帰りが早ければ家で夕食を作るのですが、この日は遅くなったので外食にしました。

土日どちらかは“ママのお休みDAY”でファミレスに行くのがわが家の定番です。

## 3日目(水曜)

具だくさんの汁物で  
おなかいっぱい。

みそ汁に野菜をたっぷり入れてボリュームアップ。家族全員が食べられるので、みそ汁は基本毎日作っています。バルの『だしパック』はいい味が出て重宝するので、常備しています。



『だしパック』



この日のメニュー:里芋のいも煮風豚汁/ぶりの照焼き/厚揚げ/ゆでブロッコリー/トマト

## 2日目(火曜)



この日のメニュー:肉じゃが/豆腐と青菜、じゃがいものみそ汁/ミニトマト

ガッツリおかずは  
「外食」にまかせて、  
基本は野菜中心に。

献立は野菜が多め・煮物などが中心。末っ子がまだ小さいのでどうしても揚げ物などは出しにくくなりますが、ガッツリ系おかずは給食や外食にあえてまかせよう、と割りきっています。

## 4日目(木曜)

バルの便利惣菜は  
子どもも喜ぶので助かる!

メインは「さばの味噌煮」。献立は、まずバルの食材や冷凍おかずのストックを見てメインを決めてから、野菜が食べられる副菜……という順番で考えています。きんぴらなどの副菜は、1週間で食べきれぬくらいの量を作って常備菜に。



『さばの味噌煮(骨とり)』



この日のメニュー:「さばの味噌煮」/白菜と野菜のみそ汁/れんこんと人参のきんぴら

## 5日目(金曜)

バルの配達前日は、冷蔵庫の  
中身を使いきるメニュー。

そろそろ冷蔵庫の中身が少なくなってきましたが、買い足しせずにあるもので乗りきります。大根は味付けを変えておかずと汁物に。前日のきんぴらも活躍してくれました。子どもたちは嫌いな野菜でも汁物にするとよけにくくて食べてくれます(笑)。

この日のメニュー:豚バラと大根の煮物/前日のれんこんと人参のきんぴら/ほうれん草のきな粉ごまあえ/ねぎと豆腐、大根のみそ汁



## わが家のお気に入り商品



『餃子にしょう!』

20個入り

徳用も  
あります!『国産若鶏の  
甘辛ささみカツ』

子どもたちは甘辛系の味付けが好きなので、味付け肉や「甘辛ささみカツ」はよく注文します。これがあるとメインが即決するので楽ですね。家族人数が多いので、数が入っている餃子もあると心強いです。

子どもたちのあそび調査！

# 放課後の時間 どう過ごしてる？

小学校に入ると行動範囲も広がって放課後も自由に時間を使えるけど、心配ごとたくさん。子どもたちのあそび事情と、ママたちのあるあるエピソードを紹介します！



みんなのあるある  
ここが困った！

こうすれば  
よかったな…

- 友だちが来た日はおやつやジュースを出し、あそびに行くときは100円くらいのお菓子を持たせているため、**お菓子代が結構かかります。**
- 公園で友だちとあそんでいるときに、あめやガムなどお菓子をもらって食べているらしく、**親の目の届かないところで食生活が乱れがち。**
- 土日など友だちの家に誘われたりしますが、**夫は休みの日にお邪魔するもんじゃないと渋ります。**
- うちではあそびは5時半までと決めているのに、高学年になって、**わが家であそぶ友だちが「うちはまだ大丈夫だから」と帰ろうとしないで、モヤッ。**
- ゲームは外に持ち出さない約束をしているけど、結局、**友だちのゲーム機でずっとあそんでいます。**
- 塾や習い事をさせていたけど、子ども時代は**思いきりあそばせてあげればよかったかも…。**

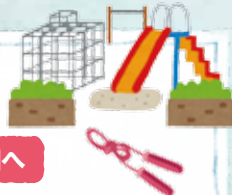
子どもたち、どこでどう過ごしている？

学校に再集合！



- 帰宅してからすぐに学校！野球好きの子が集まってキャッチボールやミニ試合。**異学年の子どもともあそべて楽しそう。**
- 小4の娘はまず校庭へ。遊具もあるし、学区が広いので、学校がみんな集まりやすいみたい。

近場の公園へ



- 公園で友だちとゲーム。自分は持っていないから、見せてもらったり、やらせてもらったり。**子どもらしく走り回ってほしいと思うことも。**
- 小4、小2になる娘たちは、学校が早く終わる日は同級生と近くの公園で待ち合わせ。遊具であそんだり、縄跳びしています。

自宅での～んびり



- 4年生になりみんな塾に行きはじめてので友だちとあそぶ機会が少なくなりました。**私といっしょにゲームをしたり、ゆっくり過ごす時間に。**

学童へ



- 働いているので子どもはほぼ毎日学童へ。**宿題をすませて、手芸などを先生から教えてもらっているみたい。ありがたい！**

わが家のあそびのルール大公開！



キッズケータイを持たせて、**帰りの時間の連絡は必ず取るようにしています**

子どもだけでコンビニに行かない！

相手の家でも心配だと思うので、家あそびも外あそびも**「うちのあそび終了時間はこの時間」と決めました**

帰宅の時間は、**冬場は5時、春秋は5時半、夏は6時と決めています**

友だち宅にあそびに行くときは**必ずおとながいる家に行くこと**

帰宅後はまず**宿題をしてからあそぶこと！**

8月号への投稿大募集！

「あなたのお気に入りレシピは？」  
カタログで見つけてリビしているレシピや「もう1回見たいあのレシピ」を特集します。あなたのイチオシ待ってます！

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**

今回は6月4回  
梅雨ならではの「屋内の“アナログ”あそび」アイデア特集です。

