



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。

岡澤さんの
平日晚ごはん
コツ

汁物は野菜たっぷりに。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ですが、この日は遅くなつ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に。

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

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たが、買いつせずにあるもので乗りぎります。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え／ねぎと豆腐、大根のみそ汁



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)、
優冴くん(9ヶ月)

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yummyumセット
- yummyum野菜セット ●ほうれんそうロール
- 酪農家の低脂肪牛乳
- ポークウインナー(ペアパック)
- 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「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～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。

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

ガツツリおかずは「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になりますが、ガツ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週間で食べきれる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

わが家のお気に入り商品



20個入り

徳用も
あります!

『餃子にしよう!』



『国産若鶏の
甘辛さみカツ』

子どもたちは甘辛系の味付けが好きなので、味付け肉や「甘辛さみカツ」はよく注文します。これが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、心配ごともたくさん。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済ります。
- 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」と帰ろうとしなくて、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…。

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ピしているレシピや「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！

子どもたち、どこでどう過ごしている？

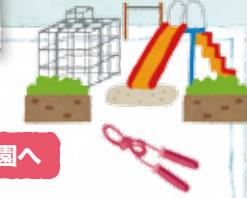
学校に再集合！



● 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、学校がみんなで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年生になりましたが、みんな塾に行きはじめた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！



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

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！

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

帰宅後はまず宿題を
してからあそぶこと！



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6月4回
梅雨ならでは！屋内の「アナログ」あそび
アイデア特集です。

