



## 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)、  
優冴くん(9ヶ月)岡澤さんの  
平日晩ごはんの  
コツ

野菜中心で、家族全員が食べられるメニューに

1日目(月曜・バル配達日)

家族でお出かけ!  
遅くなつたので外食。

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♪

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 / ドマト

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つてきましたが、わが家は買いつせずにあるもので乗りります。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。

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 / ほうれん草のなが粉ごまあえ / ねぎと豆腐、大根のみそ汁

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 / ミニトマト取り分けやすい  
肉じゃがをメインに。

末っ子に取り分けやすいよう、献立は野菜が多めで、煮物などが中心です。どうしても揚げ物系が出しにくくなるのですが、夫は「肉が入っていればOK!」という人なので、この日は肉じゃがに。

4日目(木曜)

バルの便利惣菜は  
子どもも喜ぶので助かる!

メインはバルの「さばの味噌煮」。甘辛系の味付けは子どもたちが喜んで食べるので、メインになる冷凍おかずを常に2品くらい注文しています。きんぴらなどの副菜を作るときは、いつも多めに作って常備菜に。

『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末っ子の  
手づかみ食べは  
夕食オンリーに。

まだひとりで上手に食べられない末っ子。朝食は時間の余裕がなくてイライラしてしまうので、存分に手づかみさせるのは時間のある夕食だけ、と割りきっています。

“より分けづらい”  
メニューで苦手な野菜を  
食べさせます。

子どもの苦手なピーマンやなすは、小さめに切ってみそ汁に入れたり、きざんでハンバーグに。見つけてもより分けづらいので仕方なく食べます(笑)。



## 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 ●非常に乾燥餅きなこ
- 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
- 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。

すっかりいい陽気！

# 何持っていく？ 子どもとの外あそび

子どもと外へ出て  
「あれを持って来ればよかった！」と思ったことはありませんか？  
今回はちょっとした外あそびに持つて行ってよかったグッズ、おもちゃを調査しました。

## おもちゃ編

荷物が多くなるので、2歳でも「自分のものは自分で持つ」を基本にしています。おもちゃを厳選して、数が少ないと考えてあそんでいます。

砂場セットやボール、縄とびなどを持つていきます。しゃぼん玉は2組あると、お友だちといっしょにでき楽しいみたい。

『縄とび』

『スイッチピッチ』

2~3歳くらいはバケツ。砂を入れて山を作ったり、帰りには花やお気に入りの石を入れたり。4~5歳だとボールかな？男の子はボールを蹴り合うだけで笑顔になります。

小さいしゃぼん玉を持っていくと、ほかの子もしゃぼん玉を追いかけてみんなであそんでいる感じになり、子どもも嬉しいようです。

砂場道具をたくさん持つていきます。4歳と6歳の子どもたちは泥あそびが大好きで、いろんなあそび方を考えて工夫するのが楽しいみたい。

極力おもちゃはもって行かず、その場にある落ち葉や石、公園の遊具を使います。親もいろいろと教えるきっかけになります。

これがあると便利！

初夏は「キャロットさん」を凍らせて持つていきます。1時間ほどあそんで休憩するときなどにちょうどよく溶けています。



「キャロットさんミニ」にんじんくだものジュース

子どもと全力で遊べるようにポケット付きの洋服を着て、必要な物は入れてしまします。なるべくバッグやリュックを持ちたくないでの。

公園は水道があつても石けんがないので、紙石けんはとても役立ちます。



【携帯に便利無添加紙せっけん無香料】

石や葉っぱ、花など拾うのが好きなので小さいビニール袋はいつも持って行きます。あとは帰りに誘いやすいように、車におやつも仕込んでます。



## お出かけエピソード&失敗談

●初めての公園デビューで、土や蛇口の水をさわったり意外と動き回って汚れました。赤ちゃんでも油断せずタオル類を持って来ればよかった～と反省。

●砂あそびが大好き。汚れた子どもを抱っこすると自分も汚れるので、ついでに買い物したいと思ってもお店に入れません。

●すべり台が大好きでなかなか公園から帰してもらえません……。

●上の子はサッカー好きなのでボールがあればいいのですが、下の子がおちゃんの相手をしないため、結局私が相手をさせられます。もっと兄弟でそんで～！

ママの口コミおすすめ  
「おでかけスポット」も紹介中！

パルシステムの育児情報サイト  
pal\*system

## 子育て123

パルシステム 子育て 検索



## 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！



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。

