

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・パル配達日)

家族でお出かけ!
遅くなったので夕食。

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夕食にしました。

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。パルの「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。



離乳食

『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)

パルの配達前日は、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、わが家は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用してくれました。

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／ほうれん草のきな粉ごまあえ／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・からしなしきわり納豆
- スイートコーン ●非常用乾燥餅きなり
- 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(ベアパック)
- 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「パルくる便」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。

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)

パルの便利惣菜は
子どもも喜ぶので助かる!

メインはパルの「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)。

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
持っ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、
数が少ないなりに考えて
あそんでいます。

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
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っ
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。

砂場セットやボール、縄
とびなどを持っています。
しゃぼん玉は2組ある
と、お友だちといっしょに
できて楽しいみたい。

【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。

極力おもちゃはもって行
かず、その場にある落ち葉
や石、公園の道具を使いま
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「**キャロっとさん**」を
凍らせて持っています。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。

「キャロっとさんミニ」
にんじんくだものジュース

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。

必ず水飲み場でび
しょびしょになるの
で**着替えは必須**。



お出かけ エピソード& 失敗談

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



●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**、ついでに買いたい物しないうち、結局私が相手をさせられます。**もっと兄弟であそんで～！**

●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、下の子がお兄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。**もっと兄弟であそんで～！**

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**

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。

