



わたしの親子くらし



自分への小さなごほうびが、日々の元気につながることも。みんながパルシステムで注文している“プチごほうび商品”を調べてみました!

(2月2回買い物アンケートより)

たまには自分に「お疲れ様」

みんなのプチごほうび注文!

家事の合間にほっこり♡

ミルクの濃厚な味わい

ひとり朝食&ランチのお楽しみ!



塩けとバターの風味が絶妙

「発酵バター」のショートブレッドは配達時に子どもに見つからないようにササッと片付けます。(ヒロシマコさん)



「こんせんシュークリーム」は、育児や家事で「疲れたなあ〜」っていうときに大事に大事に食べます。(もちをさん)



のせるだけでお店気分

冷凍の「まぐろネギトロ丼用」で、ごほうびランチを楽しんでいます。(みつみつさん)



香ばしい風味

特別感のあるパンをひとりだけで食べる時間がごほうび(笑)。(cojicさん)



「紅茶スコーン」は平日ランチのデザートに。甘いものをひとり占めする快感はゆずれません!(ES-335さん)



手作りのようなほどよい甘さ

「フルーツグラノーラチョコレート」を夫や子どもの目を盗んで台所でこっそり。(がりれおさん)



フルーツの酸味がいい〜

子どもが寝静まったあとの癒し



心も和らぐ

夫も私も大好きな「和らぎ濃厚プリン(豆乳プリン)」。“お疲れ様”の気持ちで仲良くいただきます。(パイナップルケーキさん)

季節ごとに異なる味が楽しめる

限定商品スイーツ(六花亭の詰め合わせなど)は、冷蔵庫の奥に隠しておいて、週末の夜に。(まゆもも14さん)



おやつは「カスタードプリン」。ミルクティーといっしょにティーブレイク♡(ペトさん)



「ゴールド農園「林檎園ジュース」」は、育児の合間に飲むと疲れがふっとびます!(ちよころんさん)



まだまだある! わたし流の楽しみかた

“北海道フェア”など、限定お菓子を注文して食べる。エア北海道旅行です!(Mariposaさん)

隠し場所も大事! ドーナツは野菜室に隠して食べています。(ぼのたさん)

私だけのごほうびはないかも(涙)。たまにクリームパンなどを注文して“朝ごはんを楽にして、子どもも喜ぶ”というのがごほうびかな。(こんこちゃんさん)

ふだんは我慢している「食楽広場」チラシにあるスイーツ。誕生日などは「ここから好きなものを1個頼もう」と選んでいます♡(GOGOさん)

育児に家事に忙しい毎日……

みんなのストレス解消法を教えて!

育児や家事、仕事など、毎日忙しいみんなのストレス解消法を調査! 特別なことでなくても、自分の好きなことができるひとときが、リフレッシュになるようです。

アクティブ派

ウインドーショッピング
をしに、おしゃべりして
出かける。

(ゆうはるラブさん)

自分が欲しいと
思うものだけの買い物。
日用品を買う目的が入ると、
義務感が入ってしまうので。

(pal.0さん)

子どもたちと
自転車で海岸を
ひたすらサイクリング。
海岸沿いのお店で
アイスクリームを食べる。

(ちばばるこさん)

PTAバレー。
めんどくさいことは
すべてふっとびます。

(こんこちゃんさん)

近所の区民センターなどで
やっているヨガや
ピラティスの単発の教室に
行ってからだを動かす!

(ココデココさん)

**好きな音楽を聞いて
ウォーキング。**

(チョコチップチョコレートさん)

子どもたちと鬼ごっこ。
疲れるけど、
酸素をいっぱい取り込んで、
さわやかになりました!

(ばんびちゃんさん)

家庭用ゲーム機で
家族でカラオケをします。
お腹から声を出す
とスッキリ!

(mahaloさん)

ひとりで派

ストレス解消法

誰かと派

**好きなコーヒーや
紅茶を入れて、
ゆっくり飲むこと。**

(いなたんママさん)

寝る前の
高級チョコレート。
ひとりでこっそり食べることで、
私の一日がリセットされます。

(みかみかみかみかみかさん)

主人のおごりで、二人だけで
2か月に1回ぐらいランチに。
自分の好きなものを好きなだけ
食べられることで
リフレッシュに。

(ここなまさん)

**子どもたちと
お気に入りの入浴剤を
入れて、ゆっくり
おしゃべりしながらつかる。**

(mackyyyyyyさん)

喫茶店に行ってちょっと
高いコーヒーをいただき、
ひとりで映画館へ行く。
数時間のことだけど、
そのあとは子どもに
やさしくなる気がします。

(りんご318さん)

ティーン向けの
ネット漫画を読んで、
青春時代に(気持ちだけ)
戻ってキュンキュンする。

(さくまじんさん)

子どもと、食後に
おやつを食べながら
いろんな話をしたり、
たまに買い物や
お散歩をしたりすること。

(ひなたんこぶさん)

**大きな図書館に行き、
ひたすら読書に没頭。**

(harusoiさん)

スーパー銭湯に行くこと。
夫と子どもは男湯で、私は
ひとりでくつろいでいます。

(ペロデカさん)

アンケートのご協力
ありがとうございました。

・ INFORMATION ・

ベビー・キッズ向け『わたしの親子くらし』は、オプションカタログ『yumyum』に月に1回掲載! 注文用紙の場合は、裏面の「オプション登録欄」に記入を、インターネット注文の場合は「カタログの変更」欄より登録できます。

今回は6月1回

「お父さんの“テッパン飯”!

お父さんが好きな食事についてみんなの声を公開。父の日のみんなの大切な思い出も紹介します。

バックナンバーも見られます

これまでの『わたしの親子くらし』誌面はwebにすべて掲載しています。

バックナンバーはこちら ▶

