



わたしの親子くらし

平日の朝ごはんは時間との勝負、まして寒い季節は子どもも準備が遅れがちで毎日大変。みんなは、どんなものを食べているの？どんな工夫をしている？パルシステム職員の朝ごはんをのぞいてみました！

寒い朝！
みんな、どんな
工夫をしている？

朝ごはんのリアルを教えて！

毎日、献立に悩む…。

固定メニューで
ラクになった！

(小5の母)

朝食は無理せず、決まったメニューに。これなら寝ぼけていても準備できます！

時短テク

ごはんは小分け冷凍。オムレツは冷凍コーンなどを利用。



ごはん、
オムレツ、
納豆、みそ汁

ひと7分ずつ
冷凍

お弁当作りもあるし、
朝食まで手が回らない…。

朝井で、時短も
脱マンネリも
かなう。

(中1、小5、小2の母)

長男のお弁当と同時並行で、朝はあたたか。時短をもとめて行きついたのは、究極のワンプレート「朝井」。洗い物も少なくておすすめ！



卵は半熟が
おすすめ！

ハムエッグ并
けめた野菜などを
添えて

なぜか丼だとよく
食べます(笑)



イチから料理する
時間がない…。

夕飯アレンジでOK
と気づいた！

(小1の母)

夕飯で少し多めに炊いたごはんや、作ったみそ汁は明日の朝食に。夕飯アレンジが得意になりました！

時短テク

野菜が残ったら、
ちょこちょこ冷凍
して雑炊の具に！



あったかくて
おいしい

冷やごはんは、
白だしで雑炊

余ったほうれん草
などもゆでて冷凍！



少食で栄養バランスが
心配…。

混ぜこみおにぎりや
冷凍フルーツで
栄養価をプラス。

(小4、小1、3歳の母)

おにぎりには冷凍むき枝豆などを入れて。食欲がない日のために「キャロっとさん」など、子どもが好きなものを常備！

おにぎり、
フルーツ、
ヨーグルト
など

時短テク

ワンプレートに
して、カウンターから
各自上げ下げし
ます。

「もっと食べたい！」と
言うように…。

サンドイッチバー
方式で満足感UP♪

(中1、小4の母)

ハム、チーズ、レタスなど具材を用意して、各自ではさんで食べるスタイル。満足感もあるし、楽しい朝食に♪



サンドイッチ



トースト、
たまご料理、
野菜、
飲み物or
ヨーグルト



ヨーグルトと乳酸菌ドリンク
も好きなほうを選ぶ！

なかなか子どもが
食べ始めない…。

「選ばせる」のひと工夫が、
目覚めの一步に。(小2、3歳の母)

たまご料理は、「目玉焼き」「ゆで卵」「スクランブルエッグ」の3つからどれがいいか聞いて決めます。自分で決めると食べる気分がUPするそう(笑)。

これだけは
常備!

忙しい朝のお助けアイテム

朝は忙しいうえ、子どもがあまり食べないという悩みも…。時短にもおすすめのアイテムを紹介します。

パン系

数秒のレンチンでも
おいしいから、最高!

(小1の母)



「こだわり酵母パニーニ」

野菜をはさめば
バランス。これなら、朝から
よく食べる(笑)♪

(中1、小5、小2の母)

「国産豚肉で
作った肉まん」電子レンジで
温めるだけホットケーキが出ると、
子どものテンションUp!

(小4の母)



冷凍「ふんわりホットケーキ」

冷凍食品だから
常備しやすい

ごはん

野菜の
存在感があるから、
混ぜるだけでおいしい。

(小1の母)



「国産野菜の福神漬」

「ごはんに混ぜて
握るだけ。塩も不
要。野菜のうまみ
で食がすすむ!」うちは、白米を
食べさせたいとき
はコレ。

(小4の父)

「漁師がつくった
釜あげしらす」炒り卵との
相性も抜群!野菜も入っているから
栄養面も、彩りも◎。

(小4、小1、3歳の母)



「五色の花むすび」



華やか♪

その他

グラノーラの朝食がお気に入り。
私は、ヨーグルトのカップに
直接グラノーラを入れちゃいます(笑)

(小2の母)

「オーツ麦たっぷり
フルーツ
グラノーラ」「ピザ餅」や「りんご餅」
などアレンジが楽しい♪

(小1の母)



「国内産水稲米切り餅」

「りんご餅は、りんごを小
さく切って花見糖とあえ、
バターをのせて餅と焼く
だけ♪」フリースタイルスープを
各種ストック。ごはんを
入れて雑炊にします。

(小1の母)

「産直もずくのスープ」、「産直
たまごのふわふわスープ」お湯を
注ぐだけの
時短最強品!

平日の朝食調査を終えて…

多くの家庭で、「平日の朝食は大変」と悩み、工夫する様子が見られて、みんな同じなんだとホッとしました。小学生、中学生は、日々食欲や体調が変化しやすい年頃でもあり大変です。フンパターでも、牛乳1本でも、毎日朝食という時間を持つとされている母&父の優しさを感じました。



こんな声も!

朝食は一日の始まり。子どもがおいしそうに食べる姿を見ると、自分も一日がんばろうという気持ちになるんです♪ (中1、小4の母)

妻も忙しく、私が朝食の用意をすることも。朝食は洗い物が少なく済む、肉まんだけの日もあります。でも、朝食の時間が楽しみというのは幸せなこと。忙しくても、朝ごはんを食べることを大切にしたいです。 (中1、小4、6歳の父)

・ 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回掲載中!【登録方法】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「Myメニュー」内の「組合員情報・設定」から登録できます。 ※配付停止はこちら ▶ 190845

今回は1月2回

「あそびとおやつを今を語ろう!」

今ドキの小中学生のあそびのルールをみんなに聞きました。お気に入りおやつなどの声も紹介します。

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』誌面をwebにすべて掲載しています。

バックナンバーはこちら ▶

