

ちょっとひと息...



# わたしの親子暮らし

子どもとのくらしのなかで日々感じる「みんな、どうしてるの?」の気持ち。このコーナーでは月1回、そうした育児や家事の悩み・アイデアなどを特集していきます。

忙しい年末年始  
朝もパパッと済ませたい!

とにかくバタバタ慌ただしい朝、悩みどころは「朝食」という方も多いのでは? 今回は「平日朝」のリアルなごはん事情や工夫を、ママ・パパ組合員に聞きました。  
(「yumyum club」2019年9月10日~23日実施アンケートより) [ハンドルネーム/子どもの月齢]で紹介しています

## 朝食は **コレ** でのりきっています!

### 時短に「この商品」が助かる!

アンケートでは、朝食準備に10分以下しかかけられない、という声が半数以上。時短になる商品を見つけて活用している声が多くみられました。

#### 「ヨーグルト」を パンに塗っています



すっぱくなくて食べやすいので「こんせんプレーンヨーグルト」は常備。そのままでも、パンに塗ってもパクパク食べてくれます。(えりらいさん/1歳1カ月)



「こんせんプレーンヨーグルト」



#### 「うらごし」&カット済み食材で 即席スープ

「バランスキューブ」や「うらごし野菜」などの冷凍キューブと、冷凍野菜、冷凍ひき肉、豆乳や水を組み合わせてポタージュ風スープを作ります。味付けは塩少々。電子レンジで2、3分温めれば完成!(びさまさん/1歳)



「yumyum産直うらごしじゃがいも」



「yumyum国産野菜のバランスキューブ(黄・緑)」



「宮崎県産ほうれん草小さめカット」



「産直鶏ひき肉(バラ凍結)」

#### 「手づかみ」できる おかずが助かる!

緑黄色野菜が好きな子なので、「お弁当プチベジ」のオレンジと緑の見た目が興味を引くようです。(サキさん/1歳6カ月)



「お弁当プチベジ」

次回1月1回

ほかにもこんな商品が

次回12月5回



「yumyumプチおさかなボール」



「もちもちミニチミ」

### わが家の「アイデア」

アンケートで寄せられた前日の仕込みや時短メニューなど、手軽なアイデアを紹介します。「悩まないよう、朝食メニューはずっと固定にする」という人も多数。

用意がグンとラクになる!

#### 冷凍しておく 便利なのはコレ



#### 「前日おかず」を 活用



☆カレーやハヤシライス、シチューなどを作ったときはまとめて冷凍保存。朝はチンしてごはんに入れて混ぜます。(romiaさん/1歳半)

☆きんぴらなどのお料理セットは、あえて「朝食用」に前日作っておくと楽です。(U.Y.さん/4歳、7カ月)

☆みそ汁や作り置き、夕食のおかずは家族人数の倍くらいたっぷり作り、朝食、お弁当とどんどん出しています。朝は調理をなるべくしないで済ませたい!(のあママさん/4歳、1歳6カ月)

☆おにぎりだとベロツと食べてくれるので、下の子の世話で忙しくなってきたからは、前日にぎって冷凍→翌朝チンするように。少しでも時短になります。(しよしよさん/2歳双子、8カ月)



朝食に

夕食を...

子どもが食べやすくなる!

#### 何でも「オムレツ」に しちゃいます



オムレツはポロポロこぼれにくいし、早く食べ終われるので、週末まとめて下ごしらえした野菜を入れています。苦手な緑の野菜も食べやすいみたい。(I.Y.さん/5歳)



わが家の「何でもオムレツ」です!

#### 短時間で栄養がとれる ワンボウルメニュー

アレルギーがあって、パンやバナナ、卵などはNG。冷凍したおかずを出すほか、手早く栄養がとれるよう、温めたトマト缶にごはんを入れて、鮭フレークやふりかけをかけてあげることも。酸味が飛ぶようしっかり温めるのがポイントです。(R.N.さん/1歳2カ月)

#### ちなみに... 「親の食事」はどうしてる?!

☆お弁当のおかずや、夫や子どもの朝食の残りを軽く食べています。(にしむらさん/6歳、1歳)

☆シリアルに牛乳をかけてかきこむ。時間があればヨーグルトも食べる。(たれこさん/1歳6カ月)

☆子ども用のスープや目玉焼きに、ハーブやこしょうをきかせて「大人味」にしています。あとはトーストでおしまい!(A.H.さん/1歳7カ月)



うっかり寝坊してしまう朝も...

### ・ INFORMATION ・

小学生以上の子どもがいる家庭向け『わたしの親子暮らし junior』は、月1回お届け情報といっしょにお届けしています。ご希望の方は、190837を6ケタ記入欄にご記入ください。

今回は  
1月2回

「2019年、子どもとわたしの『できたこと』」  
1年間がんばってきた「子どもとわたし」をほめよう!  
みんなの思い出やエピソードを紹介します。

#### バックナンバーも見られます

これまでの『わたしの親子暮らし』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▶

