



junior 6歳～

Vol.21

pal*system 2020年6月3回 K-1

わたしの親子くらし

5月3回は配付を中止させていただきました

おうち時間の楽しみは、やっぱり「食」。今回は「ごはんが楽しくなる」アイデアを、過去に『親子くらし』で掲載した声を中心に紹介します。

おうちで 外食風 ごはん!

身近な食材で!

大葉
ガバオ
ライス

だいたいどろろ
エスニック料理が、
家によくある調味
料で作れます!

タンドリー
チキン風
焼き鳥

だいたいどろろ
ほどよいスパイスの
チキンを焼き鳥アレ
ンジ。串に刺すだけで
テンションが上がる!



キルトピザ



だいたいどろろ

食パンを平ら
に伸ばして、
ピザ生地
の代わりに!

つつつ和風スパゲッティ



だいたいどろろ
和風ドレッシングを使えば
お手軽。冷製パスタに。

盛りつけで!

居酒屋
風

冷蔵庫にある食材で「居酒屋風の料理」を作
る。子どもはジュース、親は家呑みで楽し
みます。(くれまちさん)

コップなどで型を抜くと立体感が

カフェ
ごはん
風

ハンバーグや惣菜系
サラダ、ごはんを添
えればカフェ飯っぽ
くできます。
(pal.0さん)



ホットプレートで!

肉の味付けは
焼肉のたれに
コチュジャンで

チーズソースは別の鍋で
チーズと牛乳を少しずつ
入れて弱火で煮ます

チーズ
フォンデュ

根菜はあらかじめ火を通し
ておくのがお
すすめ。温めた
ジェノベーゼ
ソースも野菜に
合う!

食欲があがる
臨場感

ビビンバ

肉は先にホットプレートで焼いて取り
出して。ごはんに味付けした具材といっ
しょにのせて焼き、混ぜたら完成!

ほかにも /

あつあつパスタ

ナポリタンなど好みの
ソースをホットプレート
で作り、鍋でゆでてお
いた麺を入れて混ぜ
る。熱々でおいしい!
(よとりあきさん)

ホットケーキ+
おかず同時焼き

ベーコンや目玉焼き、
いも類をホットケーキ
の隣で焼くだけで、品
数豊富な朝食に。
(びゃちおさん)

だいたいどろろ マークのあるものは
パルシステムのレシピサイト
「だいたいどろろ」で
詳しいレシピを掲載!

こんなメリットも!

過去のカatalogに
載っていたレシピも
検索できます

調理時間別・
人気順で
見られて便利!

だいたいどろろ



検索

「家で過ごす」
時間は…

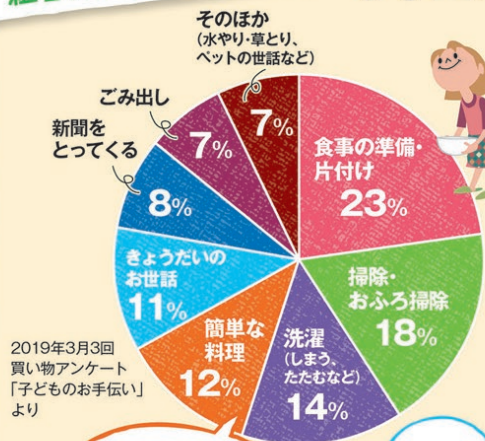
子どもと「家事分担」してみよう

家で過ごす時間が長いときは、家でしかできないお手伝いを始めるチャンスかも。
今回は好評だった昨年7月の企画「子どもを育む家事分担！」を再構成して掲載します。



組合員98名に聞いた

小学生のお手伝い、何してる？



私が仕事で遅くなるので、
時間にあわせて米を
炊いてもらっています。
(ココデココさん/小3・小6男子)

食事前後の
テーブル拭き。
(tomosanさん/
小5女子)

おふろ掃除は長男の担当。
日曜と体調不良時以外は
仕事として
お願いしています。
(いなたんママさん/小4男子)

私が切った野菜に、
ツナや調味料を加えて
サラダを作る。
(ヨッシーのクッキーさん/
小1男子)

2歳の弟の
おもちゃの片付け。
(じまゆあさん/
小3女子、小5男子)



こんな
リアルボイスも…

やり方が違ったり、雑なことに
対して指摘したら、しばらく
してくれなくなった……。
(あい&あいさん/小6女子)

してほしいときにはしてくれ
ず、時間がないうきにいろ
いろやりたがるのが大変。
(harusoiさん/小2・小4女子)

時間的に急いでいることが多く
て、子どもが手伝いをやる気
になってもやらせてあげら
れないことがある。
(まるもこさん/小1男子)

子どもの本音

がんばってる
のに〜!



声かけ、見守り方

正直に「今、忙しいから手
伝ってほしい」と言って
お願いします。(りんご
318さん/小3・小5女子)

こんな変化が!

最初は失敗も多いけど、
長女は簡単な料理・洗
濯などいろいろやって
くれています。

あまりアドバイスをしすぎると否定
されたように感じるようなので、ぐっ
と我慢して本人のやり方を尊重す
るようにしています。
(びゅかさん/小3女子)

こんな変化が!

まず、バトルが減ります(笑)。
任せたほうがうまくいくことも
多いとわかりました。

“家族の一員”であること、
自分だけ楽をするのでは
なく、協力しあうこと
をちゃんと伝えました。
(コノママさん/小3女子)

こんな変化が!

朝、ゴミを出してくれる
だけでも仕事へ行く前の
ひと手間が減り、感謝!

習慣化のため、マグネット
で「げんかんそうじ」の札を作
った。掃除したら裏返すと「で
きた!」となる。裏面はイラスト
を描きました。
(うばうばうーばさん/小4男子)

こんな変化が!

責任を持ってやり遂げよ
うとしてくれています!

・INFORMATION・

状況により変更する可能性があります。

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。※7月、8月はお休みです。 ※配付停止はこちら・190845

次回は7月3回

「苦手野菜のクッキングに挑戦!」

自分で調理したら、苦手な野菜も食べられるかも?!
小学生におうちでクッキングにチャレンジしてもらい
ました!

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 ▶

