



# わたしの親子くらし

ご意見募集中!

今回の記事の感想や、こんな記事が読みたい!という声をお待ちしています。お気軽にお寄せください!



投稿はこちらから▶

寒い季節も  
家族で元気に!

## これがわが家の冬習慣

寒くなると、家族の体調が気になりますよね。小学生親子の、食事やくらし方で心がけていることをご紹介。裏面と併せて、参考にしてみてください。

※親子clubアンケート  
2020年9月17日~24日より

### あったかメニューで 野菜もモリモリ!

(パルシステム東京 M.M.さん)

#### みそ汁やスープを 具だくさんに

好物のみそ汁で野菜不足を解消。スープにはにんにくを加えることも。トマトは寒いと生で食べづらいそうなので、ミネストローネやトマトシチューにたっぷり使います。



いつも  
完食するよ!

オイルは、  
お風呂に使える  
ものをチョイス



#### 入浴後の保湿はこれ

小2の息子がアトピーなので、お風呂には入浴剤に加えオイルを数滴。入浴後の「すぐに保湿しなきゃ!」という気持ちに、ほんの少しゆとりができるような。

#### 服装には少し苦戦

「何か羽織ったら?」と声をかけても、日中は服装も友だちといっしょがいいみたいで聞き入れてくれないことも。パジャマは肌にやさしいガーゼ素材にしています。



スポーツ系の  
服が好き!

寒いときは  
パジャマのまま  
飲んじやう!



### 腹巻きを愛用中♪ 休日はなるべく運動!

(パルシステム東京 M.T.さん)



小1と4歳の仲良し姉妹!

#### 腹巻きの着脱は 長女にお任せ

少しおながが弱めの長女は、就寝時や外出時、不安なときに自分で腹巻きをつけます。自分で選んだ色の腹巻きなので、愛着もわくみたい。

#### 外遊びで しっかり運動!

家族4人で外遊びという機会はなかなかとれないのですが、先日「yumyum」でゲットした「ドッチビー」が楽しくてこの冬活躍しよう!



ダンスも  
大好き☆



#### 熱々スープに+牛乳

朝食のコーンスープには、時々牛乳をプラス。飲みやすい温度になり、味に変化もつきます。

「北海道コーンが  
おいしいスープ」



スプラウトを朝食のサラダに。小6の娘が保育園のころから毎日、続けています (アネラさん)



温かいコーンスープを、朝食や週末のお昼に出しています (うめさちさん)



あったかココア  
でほっとひと息

朝の定番は  
やっぱり  
ヨーグルト!



みんなの「元気のミカタ」はこれ!

旬のみかんやりんごはできるだけ欠かしません (サンキャッチャーさん)



「温州みかん」

寒い時季

## どうやって乗りきってる？

アンケートでは、朝、日中、夜とシーン別に習慣付けていることも聞きました。



朝

冬であっても、朝は窓を開けて換気をする (momroseさん)

子どもが起きる前に、台所やリビングを暖める (ふさこさん)

朝のお楽しみ

好きなものを選ぶように、カップスープは数種類を用意 (姉ぶたさん)



いい習慣ではないけれど、子どもには「〇時まで起きてたらYouTubeを〇分見てもいい」と話しています (ともさおさん)

寝る前

湯たんぽで布団を暖めておくと、子どもも眠りやすそう (harusoiさん)

寝る前に水を飲み、のどをうるおすようにしています (うめさちさん)

お風呂上がりには、子ども同士で保湿をするように声かけ (うめさちさん)

お悩みも/

加湿器を使っていますが、結露もひどくなってしまいました (サンキャッチャーさん)

窓に貼って、結露対策!

【結露吸水テープ ニューメリスノー】



外出・帰宅時

上着は玄関で脱ぐ。手洗い後のアルコール除菌も習慣になりました (なめたけさん)

寒ければ何か羽織るなど、できるだけ自分で調整できるように促しています (びゆかさん)

鼻や目をさわるときは、手を洗ってからと話しています (姉ぶたさん)

暑がりの息子は冬も薄着でいることが多く、ずっと鼻声。適度な服装で過ごすように声かけしたい (minmioさん)



“今年の冬はこうしたい!”  
/も聞きました

家族で過ごす機会が多いので、鍋や鉄板焼きなどのテーブルクッキングを楽しみたい (heroさん)

ダンスやサイクリングなどで、家族みんなで運動不足を解消! (オカンさん)

湯たんぽの水を今までは捨てていたが、植木の水やりなどに活用したいです (あくありゆうさん)

娘が朝食に温かいものをあまり食べないので、今年はホットメニューを研究したいです (ここなまさん)

参考にしてみて! /

からだが温まる  
レシピがたくさん♪

だいたいこログ あったかレシピ 🔍 検索



## ・ INFORMATION ・

ベビー・キッズ向け『わたしの親子暮らし』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3回

「年明け企画! 今年、何したい?」

小学生の今年やってみたいことをアンケートで募集。みんなのお小遣い事情も聞きました。

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 ▶

