



教えて！千都花さん♪

お料理の悩みありませんか？こんなこと、今さら聞けない…、そんな悩みを千都花さんが解決してくれます！

千都花のプロフィール
1992年19歳
大阪あべの辻調理師専門学校を卒業
倉敷国際ホテル旅館 鶴形に勤務
22歳
結婚後も板前を続け、子育てしながら
日本料理専門調理師免許を習得
現在2児の母

Q. お弁当の定番の卵焼き。おすすめのアレンジレシピを教えてください。

- A.**
- レシピ1** 洋風おかずにはピッタリ！
トママヨ焼き 卵2個にトマトケチャップとマヨネーズを各大さじ1ずつ加えて焼く
 - レシピ2** タコ入ってないけど…！
たこ焼き風玉子焼き 卵2個に マヨネーズ大さじ1を加えて焼く
天かすにお好みソースと青のりを絡めて巻く



おすすめ！簡単レシピ

カツオの焼き肉風サラダ

材料 カツオ（お刺身用）1本
焼き肉のタレ 適当 小麦粉 適当
ゴマ油 大さじ2 好みの野菜サラダ

- 作り方**
1. 本皿に好みの野菜サラダを盛り付ける
 2. カツオをスライスして小麦粉をまぶしてフライパンで、ゴマ油を使い強火でさっさと焼く
 3. 焼き肉のタレを入れて絡める
 4. 最初に用意したサラダの上に 乗せる



カツオは疲労回復 眼精疲労に効果あり♪



※料理に関する悩みやご質問を募集します。編集部までお気軽にメールしてくださいね。

「イクメン」について語りたい人大募集！

育児に積極的に協力する男性が増えたと言われる昨今、次号の「ちょこっと」では「イクメン」について考えてみたいと計画中。うちのパパは「イクメン」よ！という人、夫を「イクメン」に育てたい！という人。みんなでわいわい！ママトークしませんか？開催日時は4月下旬を予定。フェイスブックページで告知します。お気軽にご参加ください。

f はこちら >>> www.facebook.com/chokotto.ashiya



ひょうご子育てハンドブックが完成しました！

「ちょこっと」を発行しているNPO法人さんびいすが「ひょうご子育てハンドブック」を作成しました。子育て世代のママたちに役立つ情報が満載です。お出かけ情報や、子連れで行けるお店など、カテゴリー別に分類されていて、とても見やすい！また、各サイト情報にはQRコードも掲載されているので、誰でも簡単にアクセスできる優れモノ。市役所など、市内の公共施設に配布されています。ぜひ手に取ってご覧になってください！

様々な工夫で時間って出来るものなんだなと思いました。3ヶ月と2歳の子ともがいる私でも出来る色々な方法を参考にさせてもらって、心と時間にゆとりが持てる生活をしたいと思います。(高木)

娘はこの春から初めて習い事をすることに。これから始まる新しいことに期待いっぱいの方に、私も何か始めてみたくなりました。何がいいかなと毎日思案中です！(江並)

発行 NPO法人さんびいす 住所 芦屋市大槻町7-2-301
編集 「ちょこっと」編集部 Tel&Fax 0797-22-8896
 Mail info@sanps.com
 発行責任者/河口紅
 製作スタッフ/飯高裕理・江並友紀・株本就子・國友千枝・日出谷明世
 協力スタッフ/大谷裕子・景井絢子・高木麻衣子・山口敬子
 特別応援団/「まいぶれ芦屋」http://ashiya-hyogo.mypf.net/ は「ちょこっと」とともに芦屋の子育て支援に取り組んでいます。
 ©本事業は兵遊協はあ〜とふるんどの支援を受けています

編集部へのメールは
info@sanps.com

ちょこっとはこちらで無料配布しています
 芦屋市役所、市内幼稚園、市内保育所(園)、岩園小学校、子育てセンター、保健センター、児童センター、芦屋市立図書館、あしや市民活動センター、男女共同参画センターウィザスあしや、コープ芦屋、ダイエーなど

芦屋の子育て支援情報誌

ちょこっと

chokotto ASHIYA

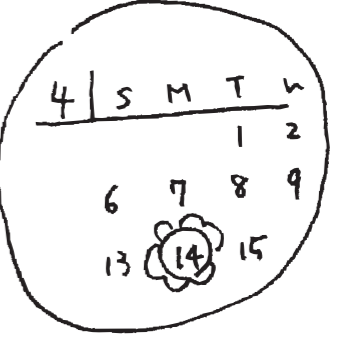
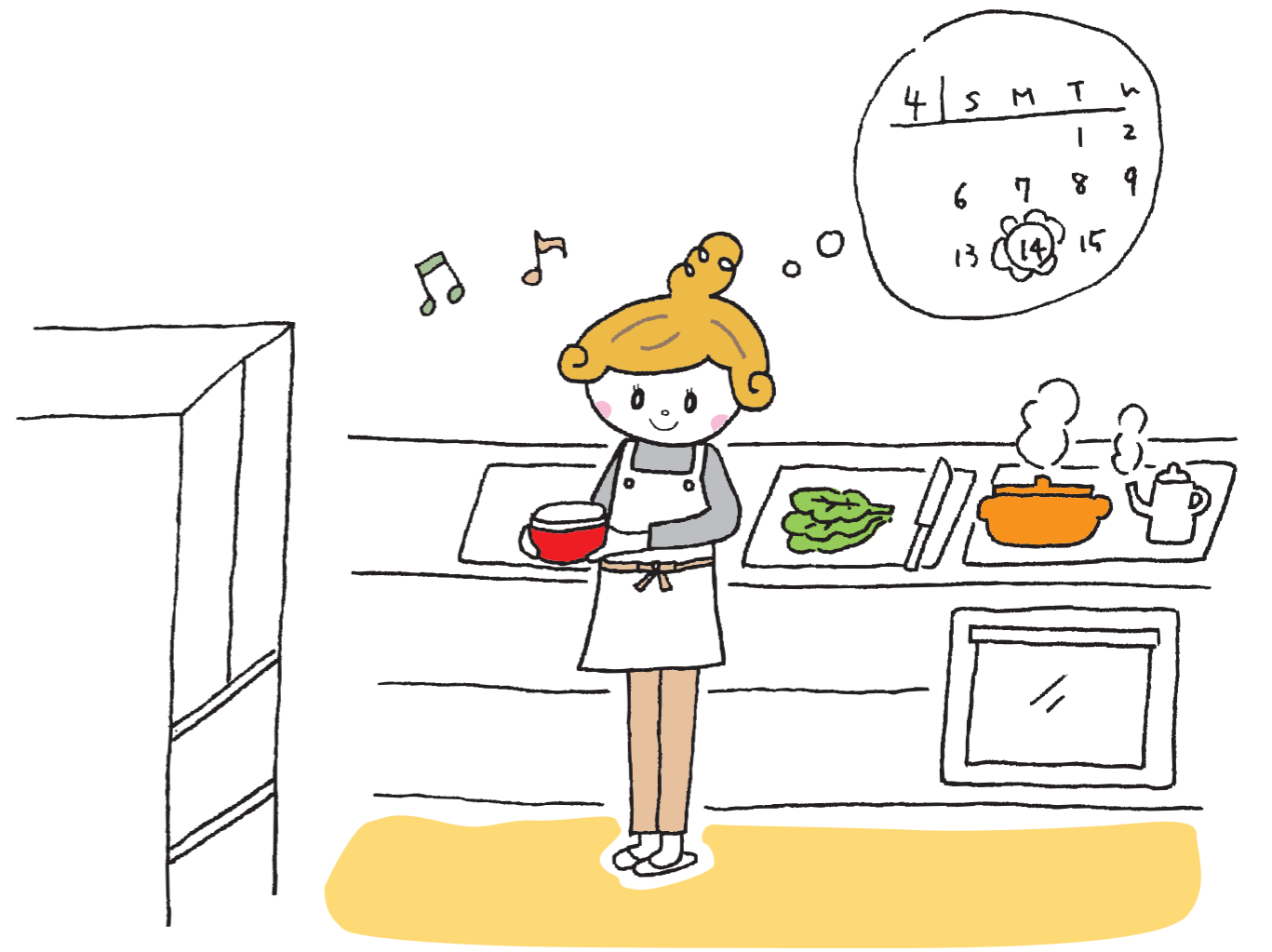


無料配布です！ ■2014年 5月 第42号

特集

ママ達の時間管理

1日をどう使っていますか？



1日をどう使っていますか？

春は、新生活のスタート時期。子どもの成長とともに生活サイクルも変わり、戸惑いを感じているママも多いのでは？「子どもがいたら、自分の時間なんて持てるわけがない」と諦めていませんか？

“時間”は作るもの。新年度が始まった今こそ、時間の使い方を見直す絶好の機会。“子育て世代のママのためのタイムマネジメント”について考えます。



スーパー主婦・Kさんに聞く

賢いママのタイムマネジメント術

市内在住のスーパー主婦、Kさんは、とっても明るくて前向きな3児(中2・小5・小1)の母。家事も仕事もパワフルにこなしたうえで、自分だけの時間を作ってリフレッシュされておられます。1日のスケジュールから“主婦でもできるタイムマネジメント術”をお伺いしました。



基本の家事はこの時間帯に終わらせる！

お風呂が終わったら、すぐ洗濯！

テキパキと効率良く家事をこなしたので、自分の時間がこんなに持てました★

5:00 ~ 5:30	起床、身支度、お化粧
5:30 ~ 6:00	子どもが起きる前にお弁当作り
6:30 ~	子ども起床、朝食の用意
7:00 ~	朝食
7:30 ~ 8:00	掃除、洗濯など朝の家事タイム
8:10 ~	10分間エクササイズ
8:20 ~ 8:40	幼稚園への送迎
9:00 ~ 16:30	仕事、子どものお迎え、習い事など
17:00 ~ 18:00	夕飯の支度
18:00 ~ 19:00	夕飯、10分間エクササイズ
19:00 ~ 20:00	お風呂、洗濯1回目
21:00	子ども就寝
21:00 ~ 21:30	パパ帰宅、夕飯、洗濯2回目
21:30 ~ 24:00	就寝まで自分だけの時間！

※スケジュールは昨年度(2014年3月時点)のデータです。

身支度を朝イチで済ませると、行動が早く起こせます！

忙しい時は、フリージングなどを活用して翌日の分まで作り置きしておくのがラクです♪

家族間コミュニケーションを円滑にするために夫の夕飯に付き合います。

Kさん流 効率よくストレスフリーに1日を過ごすポイント

1. 1日の行動を見直すことから始めましょう！

まずは自分の1日の行動を上記の表のように書き出してみましょう。1日の行動予定を立てる時は、息抜きタイムや自分の時間を先に取っておくこと。毎日の生活にメリハリが付き、パフォーマンスの向上につながります。

2. 何事も早目、早目に行動すること。

「いつもバタバタして、気がついたら1日が終わってるんです」という人は、「5分前行動」を心がけてみてください。早め早めに準備しておく、時間にも気持ちにも余裕が持てますよ。

3. “考え方”を変えてみよう！

「なんで私が家事をしなくちゃいけないの」「私ばかり忙しい気がして不満」嫌な仕事は早く終わらそう！と気持ちを切り替えて。子ども達にも家事を手伝ってもらえば良いと思います。雑巾がけ=10円など、労働に対する報酬としてお小遣いをあげるようにすれば、子どもモチベーションが上がるものです。

「こどものお弁当やアイロンがけは、手間がかかって大変」それも子どもへの愛情の一部。いつも応援しているよ、というメッセージになります。

「毎日掃除をするのが面倒になります」

こまめに掃除をして“おうちをリセット”することで、気の流れがよく、運気がアップするそうです。習慣にしまえば、それほど時間もかからずに済みます。

おぼろげと読者の声を集めました

自分のための時間、どうやって作っていますか??

1 タイムスケジュール

- ・朝に1日のスケジュールを考え、優先順位をつけて行動。
- ・家事を終わらせる時間を決める。
- ・自分のやりたい事を先にやってしまってから家事をする。
- ・早起きする、子どもを早く寝かしつける。

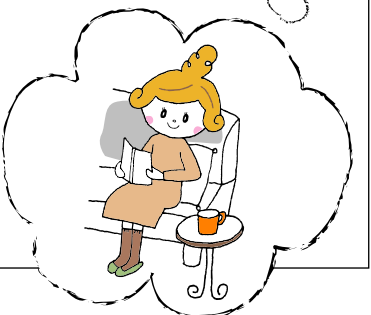


2 家事を効率よく終わらせる

- お料理編.....計画的な献立と買い物。料理をまとめて作る。
- お洗濯編.....洗濯は夜に予約する。たたまなくていいようにハンガーに干す。アイロンしなくていいようにしわを伸ばして干す。
- お掃除編.....よごれはすぐキレイにする。掃除する場所を曜日ごとに決める。
- その他.....テレビはつけない。携帯はさわらない。

3 自分だけの時間、何をしたい？

- おうちでゆっくりしたい派.....雑誌・小説を読む。ぼぉ~とする。音楽を聴く。
- お出掛けしたい派.....1人でショッピング。ネイルサロンや美容院に行く。



先輩ママに聞く①

子どもと一緒に『家事』を楽しんで、いつもと違った親子コミュニケーション！

おうちは常にキレイに！子どもには栄養のあるごはんを！と毎日忙しいママさん、子どもとの時間がなかなか取れない時は、一緒に家事をしてみても？ママにとって家事は仕事の1つだけれど、子どもにとってはいつもとちょっと違う遊びの1つかも。公園やおもちゃで遊ぶなくても、家事を通して一緒に楽しく過ごせれば、ママも子どもも心の栄養が取れるんじゃないでしょうか♪

私の4歳の娘はお手伝いが大好きで、『ママ！お手伝いしてあげる！』とよく言ってくれるようになりました。お手伝いの中でも、最近は特に料理をしたがるように。まだまだ危ないしなぁと思っていたけれど、『ママと一緒にほんとはごはん作ってみる？』と聞いてみたら、『するするする！！』と元気な返事が。自らエプロンを着け、キッチンにイスを運び込み、イスの上に立って勇ましく腕まくりして準備万端の娘。



この日は自分で型抜きしたお星さまやハート型のハムなどをフランスパンにトッピングし、トースターで焼くだけの簡単ピザを作りました。包丁は使わなかったけれど、娘にとっては立派なクッキングだったらしく、『自分で作ったごはん、おいしい！』と苦手なコーンが入ったピザを笑顔でパクパク食べていました。私はお料理が出来るお姉ちゃん”と自信がついたのか、『お料理楽しいね♪今度またママのごはん作ってあげるね！』と言ってくれました。これはチャンス！次回はピーマンも入れてみようかと計画中です。

先輩ママに聞く②

子育てママのリフレッシュ体験 ~忙しいからこそ『無』になれる時間を求めて~

子育て中は、自分の習い事や好きなことをするのは我慢と思っている方も多いと思いますが、自分のための時間を作って、リフレッシュするって、元気なママでいられるために、とても大事な事ですね。「自分の時間を作るなんてとても無理！」とあきらめず、リフレッシュの大切さを夫にも伝えて、協力を頼んでみれば意外とすんなりOKしてもらえるかも。

わたしは夫にサポートを頼み、子どもが1歳になった頃、出産前まで習っていたお茶のお稽古に復活することができました。月に2度、3時間ほどのお稽古でしたが、わたしにとってはとても貴重な時間でした。

まず、子どもが産まれて以来初めて、自分一人の自由な時間がとれました。何という開放感！”お点前のお稽古が好き”というより、とても静かで、落ち着いた空間の中にいることで心が休まる気がしました。いつも時間に追われているような気がして、気持ちが安まる時がなかったのですが、その時間だけは頭を空っぽにして、ゆっくりと落ち着くことができました。



一人目の子どもが産まれて、生活がガラリと変わり、毎日赤ちゃんとお二人っきりの日々を送っていたので、「大人とも話したい！」「一人になれる時間がほしい！」とストレスがたまっていたわたし。あの時、夫に頼んで、お茶のお稽古に行ったら本当に良かったと思います。想像以上に、とてもリフレッシュできた実感がありました。“忙しくて落ち着けない！”子育て真っ最中のママ、自分をリセットしてぜひ元気回復してください！