

🍏 働くママのためのていねいな時短入門講座「すくすく」

通信クラス 第2回目

この度は、【働くママのためのていねいな時短入門講座「すくすく」通信クラス】をご受講いただきありがとうございます！

今回お届けするのは2回目。



講座を通して、

食を中心に、

ちびっこの生活や食事についての基本知識を押さえ、

ちびっこにとってたのしい毎日、

働くママにとってより快適な毎日のごはん作りのベースを作り、

それぞれに無理なく日々をワクワク過ごすことを目指します！

毎日の育児、生活、人生！

何か新しい発見や気づきを得て少しでも生活に変化を感じていただけたら

これほど嬉しいことはありません！

今月も張り切っていきます♪

## 今回のテーマの簡単解説

### 1. 毎日の生活でここはがんばる！ここはひとりでがんばらない！ポイント整理

働くママに求められる理想像、その全てを叶えようとしたら・・・！

どうなってしまうでしょうか。

理想と今の私ができること、できそうなこと、分けて考え、

これならできる！できそう！なポイントを整理しましょう。

### 2. 子どもと食べたい常備菜・取り分け調理について！

今回のメインテーマです。働くママこそ実践してほしい常備菜。

子どものためだけに作っていたら時間が足りません。対策していきましょう！

### 3. パートナーシップ・仕事と家庭の両立のコツ。

パートナーシップの及ぼす影響力は絶大！ここが曇っていると人生全体も曇がかります。

お互いに思いやりながらも自分らしく、長くたのしい生活の肝でもありますね。

- ・子どもの個性を観察！ワーク&私のしたい育児ワーク（別途添付）
- ・最楽メニューを活用しよう！食生活最適化ワーク（別途添付）

それでは、次のページから始めていきましょう！^^

## 1. 毎日の生活でここはがんばる!ここはひとりでがんばらない!ポイント整理

### ◆忙しすぎる毎日の中で、果たしない理想に苦しくなっていませんか?

忙しい日々を過ごす働くママさん!今月も本当にお疲れさまです。

毎日のおいしいごはん、素敵でご機嫌で家族想いのママ、きれいなおうち、

これらを働きながら全て完璧に叶えようと思うと、苦しくなってきませんか?

全てを叶えようとすると・・・どうしても無理が生じます。

(私自身、書いているだけで苦しくなります・・・笑)

映画監督の蜷川実花さんが働くママ向けに作った雑誌「MAMA MARIA」(非常におすすめです!)に書かれた言葉をご紹介します。

どれだけパワフルに働いている方でも、  
なんらかの罪悪感を持ちながら働いています。  
出典「MAMA MARIA」VOL.2

理想を追いかけながらも、できないことへ感じる罪悪感。理想に縛られすぎていませんか?

### 今の環境は先代が作ってくれたもの!

今当たり前にある、産休育休、時短勤務、

これらの環境は、ここ数十年で前の世代が作ってくださったものであることを忘れずにいたいですね。

それぞれ裁判でがんばって戦って勝ち取ってきた女性がいて、進んで行ったものなんです。

それまでは、女性は家庭にいて育児を専任するという考えが根強く、

今よりも働くことに対する冷たい目線も厳しい時代であったと思います。

「時代」というものは、

今いる場所から少しでも前へ進もうとする方たちが作っていきっているとも言えると思います。

産休育休も、時短も、イクメンも定着が見えつつある今、

(もちろん環境によってはまだまだなところもたくさんあると思います。)

この後の課題は、感じている罪悪感の分析から見えるのではないのでしょうか。

これは「苦しくなっている自分の理想像とのギャップ」探しから発見できます!

少し書き出してみましよう。

●自分自身の理想を分析！

まずは、理想だと思っていることを書き出し、理想と現実を整理してみましょう。

どんなママでありたいと思いますか？

毎日どんな食卓が理想的だと思いますか？

どんな妻でありたいと思いますか？

どんな仕事をしたいですか？

ここまでの理想、叶いそうですか？難しそうですか？苦しくなっているポイントはありましたか？

思ったこと感じたことを書き出してみましょう。

どんな理想によって苦しくなっているか見えてきましたか？

そこをわずかでも改善し、がんばらないポイントへ変更できると楽になります。

### ・理想のママ像に苦しんでいる場合。

聖母のようなママ像に苦しんでいませんか？無理に大人になりすぎず、疲れた自分、うまくできない自分を素直にお子さんに打ち明けたり、相談したりしてもいいと思います。何より、疲れた自分への癒しが足りないことの現れでもあると思います。小さなことでもいいので、ご褒美を自分にプレゼントしてあげてください。

### ・食卓の理想

一汁三菜！できるだけたくさんの種類の野菜！緑黄色野菜に旬！とそれに縛られるあまり苦しくなっていませんか？  
一汁二菜でも、丼ものひとつでも大丈夫！  
常備菜や下準備、優先事項を見直すなど、少しの工夫だけでかなり改善しますし、一日中悩まなくても大丈夫！です！

### ・パートナーシップ

後述しますが、ここは実は人生全体に影響を及ぼす肝と言えます。  
ここがうまくいっていないと感じるなら少し苦しいですが、ギブギブギブな精神から始めて待つ。  
うまくいっていないことを真剣に受け止め見つめることをおすすめします。

### ・仕事

ここが苦しんでいる場合は、本当にしたいことをしたり、学ぶ時間を設けることをおすすめします。それが癒しとなって全体にいい影響を及ぼします。

上記を参考に、苦しんでいるポイントの改善案を書いてみましょう。

ポイントの整理はできてきましたか？月ごと見直しながらゆっくり進めて行きましょうね。

## 2. 子どもと食べたい常備菜・取り分け調理について!

### ◆+2 からのごはん作り、意識できそうですか?

前回すすくすくでは、「+2」以上から晩ごはん作りをスタートできる状態を目指したいとお話しました。  
その後いかがでしょうか? ^^

### ◆「ていねいな時短」とは何か。

教室でよくお話しする「ていねいな時短」について改めてご紹介しますね。

「ていねいな時短」とは、電子レンジでチン!であったり、  
とあるテクニックを使ってあっという間のびっくり調理!ということではなく、

おいもを蒸して保存し、それを工夫しながら食べきることであったり、  
常備菜を作って、毎日の食生活を楽にしていけることだったり、  
ちょっと野菜を切っておくなどの下準備を進めること。

つまり、

前回ご紹介した + 2 の状態から晩ごはん作りをスタートできるように生活を工夫することです。



そうすることによって、40分を切って晩ごはんを作る、  
20分を切って朝ごはんを準備することが可能になります。

今回は+2の準備に加えて、子どもと食べたい常備菜と取り分け調理について知識を深めます。

## ◆子どもと食べたい常備菜。スタートするための3つの方法。

忙しい働くママこそ実践していただきたい常備菜。入門としては本当に簡単なものからでいいのです。

### ①お子さんの好きなものを常備してみる！

一般的な常備菜の本には、大人が好む味付けのものが多く多いのではと思います。

濃厚、こってり、ピリ辛、スパイス。いずれもお子さんと一緒に食べるには難しいものばかりですね。

小さなお子さんのいるおうちでは、お子さんの好きなものを常備することをおすすめします。

何でも食べるお子さんもいれば、かなり好みがあるちびっこも。

忙しい毎日に、元気いっぱいのお子さんが帰ってきててもさらっと出せる一品！は

大好きなものがいいですね。

これといって浮かばない…あの子の好きなものは保存できないの…などの場合におすすめなのは

さつまいもやじゃがいもなどのおいもをたくさん蒸すこと。

おいも大好きなちびっこが多いことはもちろん、おいもには滋養もたっぷり。

たくさん蒸しておいて、展開し、使っていけばいいのです！

(さつまいもなら1回に2本くらい。各家庭によって量を調整してくださいね。)



## ②少し処理済のものを保存し、展開してみる。

常備菜としておすすめなのは、素材に少しだけ手を加えて処理したものを保存すること。

それを展開して使っていきます。

例えば…

### ・せん切りキャベツの塩もみ

⇒そのままサラダ・付け合わせ・スープ・朝ごはん・追加具材として。

### ・蒸したジャガイモ

⇒そのまま or+塩でおやつ・コロッケ・サラダ・マッシュポテト・追加具材。

## ③レシピなし！簡単常備菜4種のご紹介。

何もレシピがなくても、料理が得意じゃなくても、

常備菜を生活に生かして取り入れていくことは可能です！

素材との組み合わせによって無限大に展開できます。

それぞれお好みの味を見つけていくのもたのしいですよ。

料理って本当に難しいものではないのです。

- ・胡麻和え   すりごま×きび糖×醤油少々
- ・ナムル     お塩×ごま油
- ・塩もみ     お塩のみ
- ・甘酢       きび糖×お酢

※詳細なレシピ&展開は「常備菜入門講座」通信クラスにてお伝えしています！

ご受講については事務局 [info@wakuwakuwork.jp](mailto:info@wakuwakuwork.jp) へご連絡ください。



### ◆お子さんの食事づくりの取り分け調理。2つのポイント

まだお子さんが小さい場合、大人と同じものを食べるのは難しく、  
5~6歳まではお子さんのために何かしら手を加えてあげる必要があります。

(それ以降もちろん続きますが、特にここまでは気を付けてあげたいですね。)

#### ポイント1★薄味推奨！味噌汁&スープの味は子どもに合わせる。

例えば、お味噌汁やスープのようなコトコト煮で作るメニューを多めに作っておけると  
その日の晩ごはんはもちろん、朝ごはんにもとても便利なのですが、  
こういったものの味付けが濃くなっていませんか？

**教室ではお味噌汁 4人分 800ml に対して、お味噌は大さじ 1.5 で味見しています！**



お野菜とお味噌、ちょうどよくどちらも勝たないポイントを見つけて味を付けます。

野菜のコトコトスープも 6~8人分くらい大量に仕込んでもお塩はふたつまみでストップ。

そして味をみます。

味の濃いものが日常化していませんか？

あるいは量らずにどばっと溶くことが当たり前になっていませんか？

子どもは薄味でと言われていますが、

私たち大人も日常的に濃すぎるものになっていないか、見直すきっかけとしてもいいと思います。

この分量でぜひ作ってみてくださいね。

どれだけ薄味で満足できるか舌を研ぎ澄まして感じてみるのもおすすめです！

### **ポイント2★味の調整をする。**

ごくごく当たり前のポイントとなりますが、お子さんには大人の味付けではなく、調整をしてあげる必要があります。

方法としては、

#### **①味を付ける前に別の鍋へ移す。**

ごく一般的なとりわけ方法ですね。

味付け手前まで一緒に調理し、鍋を分けて仕上げます。

#### **②味が付いているものをお湯で洗う。**

濃くなってしまったものはお湯で洗うと多少緩和します。

うっかり大人の味付けになった場合、うっかり濃く煮詰まってしまった場合の応急処置に。

ここまでの常備菜と取り分け調理について、できそうなことは見つかりましたか？

次は、大切にしたいパートナーシップのお話です。

### 3. パートナーシップ・仕事と家庭の両立のコツ。

パートナーシップの及ぼす影響力は絶大！ここが曇っていると人生全体も曇がかります。

お互いに思いやりながら素敵な関係を築いていくことは、  
自分らしくたのしい生活の肝でもあるのではないのでしょうか。

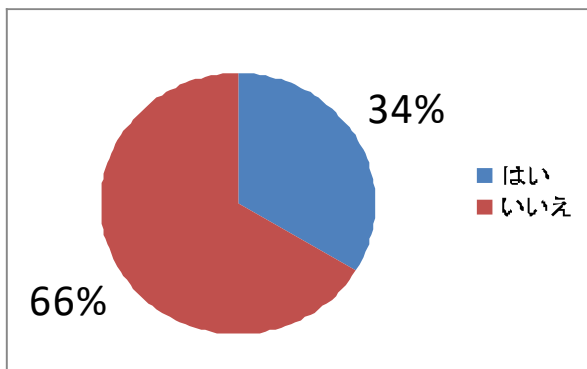
#### ◆パートナーと話していますか？仕事のこと育児のこと、私のこと。

パートナーとは自分の気持ちも含めて色々なお話、できていますか？

お子さんが生まれるとついつい後回しになってしまいがちなパートナーとの関係。

こちらは働くママさんにアンケートを取った際のある結果になります。

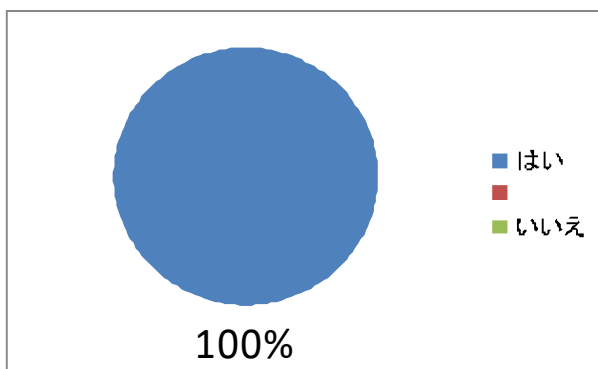
何の結果だと思いますか？



これは…職場復帰の際に役割分担などを話し合ったかどうかの結果です。

グラフの通り、65%以上が話し合っていないのです…。

その後、話しておけばよかったと感じた方は…何と 100%！



忙しい毎日こそ、役割分担、日々のこと、話しておきたいですね。

## ◆忙しい毎日でもパートナーシップを育む4つのコツ。

### ①人は1日4回抱き合わないと理解しあえない。

パートナーとのスキンシップは十分ですか？

講座でよくご紹介しているのですが、人は一日に4回抱き合わないと理解できないといいます。

いきなり抱き合うのはご無沙汰・・・であれば触ることから！

触れている相手は、許せますし、近しく感じるものです。

### ②食卓を囲む！できなければ横でお茶を飲む！

食卓を囲む意味のひとつとして、関係を育む。というものがあります。

やはり相性うんぬんもありますが、同じ時を過ごす、たのしい時間を多く過ごすことが

関係を温め深めます。

一緒にごはんを食べることが難しければ、その横でお茶を飲むでもいいのです。

パートナーが孤食にならないように、週に1回だけでも違ってきます。

### ③相手の好きなものを作る。

パートナーの好きなものは食卓に並んでいますか？なおざりになっていませんか？

教室ではパートナーの好きなものについてはすっかり忘れていた…なんて声がよく上がっています。

お子さんの好きなものを作ったら、次はパパ。

好きなものを作ってあげることで関係を育むことができます。

### ④離れていてもウキウキ連絡する。

今はラインやメッセージがありますから

比較的コミュニケーションも取りやすいのではないのでしょうか。

家に帰ってくるとはいえ、連絡を取っておくのも関係を育む秘訣ですね。

恋愛の先生によると、遠恋中くらいのノリで送ると喜ばれるそうですよ！笑

以上、4つのコツ。

どれかひとつでも試してみてくださいね！

今月は常備菜、とりわけ調理が中心でしたね。いかがでしたか？

別途添付のワークもぜひやってみてくださいね。

次回、最終回はこんな内容でお届けする予定です。

- ◆少し大きくなってからの食のけじめ、お付き合いのこと。
- ◆知っておきたい添加物について
- ◆ママ爆発一歩前で考えたい。子どもの自己主張との向き合い方@食事
- ◆普段の生活での食のけじめとは？メリハリの付け方。
- ・短い時間で愛情タイムをつくるワーク
- ・働きながら毎日ごはん、私ができること探しワーク

**★こちらの講座は個別フォロー付きです。**

食生活や日々の育児、パートナーシップに関してなど、

講座内容にまつわることへのご相談・ご質問を受け付けて、

本部スタッフ・認定講師がお答え致します♪

※相談方法は、事務局よりご案内させていただきます。

※おひとりさま3回ご利用いただけます。

おたのしみいただけましたか?  
最後までお読みいただきありがとうございます。  
次回のお届けもたのしみにしていってくださいね。

\*\*\*\*\*

毎日のごはんから私のしあわせを見つける。  
オーガニック料理教室ワクワクワーク

\*\*\*\*\*

★ホームページ

<https://wakuwakuwork.jp/>

★Facebook

<https://www.facebook.com/wakuwakuwork>

★Instagram

<https://www.instagram.com/wakuwakuwork/?hl=ja>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



◆みんなの食の学校 食を伝える学部

★ホームページ

<https://wakuwakuwork.jp/school/>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



オーガニック料理教室ワクワクワーク 働くママのためのていねいな時短入門講座「すくすく」通信クラス 第2回目  
掲載内容についてワクワクワークの許可なく無断転送転載することを禁止致します。