



Life Hack

子どもと一緒に楽しもう



次号は、2021年7月10日発行予定です。

バックナンバーは、ホームページ！

バイキッズ

検索

http://baykids.jp

新生活をスタートし、育児との両立に悩む人々と数人の経験者で「時短家事」に関する座談会を開催しました！

TOOL



レシピ通りに材料を用意してセットすれば1品完成

家電で解決！

調理家電やお掃除家電などお助け家電は小さい子どもがいる家庭にピッタリ

今では家事を手伝ってくれる便利な家電がいろいろあります。座談会でも便利家電の使い勝手について盛り上がりしました。中でも、食材と調味料を入れてボタンを押すだけで調理してくれるホットクックは革命的！火を使わないので安心だし、予約調理を使えば食べたい時に1品できているなんて夢のようですね。他にも炊飯器や電気圧力鍋などを使った時短調理方法も。また、食器洗浄機も時短に欠かせない家電として人気。使う食器を選ぶ必

要があったり、欲張って食器を入れ過ぎるときれいに洗えなかったりすることもあります。調理家電にせよ食洗器にせよ放っておいてもやってくれるというのは助かりますよね。放ったらかし家電として有名なのはお掃除ロボット。最近は拭き掃除タイプのものもあり、日々進化しているようです。



SERVICE



すがちあき料理教室

サービスで解決!?

家事を他人に頼めたら楽になる!? 魅力的なサービスだけどハードルも

「時間をうまく使いたい、誰かの手をかりたい!」という声も聞かれました。肉じゃがや根菜スープなど、人数分のカット野菜などの具材が届くミールキット利用者も多かったです。思い切ってお風呂掃除をプロに頼んだら、日常の掃除も楽になったという経験談も。しかし、他人に家事を頼むことの金銭的・心理的な壁が存在し「思い切ってお金を払って頼んでみたい」「頼むまでの調整がしんどくてなかなかできない」という意見もありました。

依頼者の家の食材を使い3時間で約15品の料理を作る「家政婦のすが」は「ステイホーム中、毎日3食作るのが辛い」という声を受けて始まった訪問型作り置き料理のサービスです。「料理を作ってもらうことで時間に余裕ができて家族に優しくなれた」と評判がクチコミで広がっています。主宰のすがさんは、石川町で料理教室も開き、旬の野菜からできる複数のレシピを教えています。「毎日の献立を考える悩みから解放される」ことも家事時短に繋がりますね。

菅さんInstagram



IDEA

工夫で解決! ちょっとした工夫で時短家事に挑む!

A) ミネストローネをリメイク

たくさん作ったミネストローネ。

2日目は鶏の手羽元を投入して

チキンのトマト煮込み

Good! どんどん煮詰まって、味わいが増します♪

3日目は挽肉を投入して

ミートソーススパゲッティ♪

B) 肉じゃがをリメイク

1日目美味しく頂いた肉じゃがのじゃがいもをつぶしてマヨネーズで和える。

その上にパン粉とチーズを乗せてオーブンで焼いて

スコップコロケの出来上がり♪

便利家電はとても魅力的だけど置く場所も必要だしお金がかかるのがネック。そんな意見が出た時、「てとと」*の植木さんから「夕飯の支度はリメイク料理がオススメ」との提案が!1度にたくさん作った料理がリメイクでよみがえり数日分の晩御飯確保というすごいアイデア!これならチャレンジできそう!

*芽が谷にあるみんなの居場所。おむすびやもやっています。



AND MORE

時短家事座談会 ござれ話 ~ 心の余裕を持つために、時間をうまく使いたい。

2月に開催されたWEB座談会には、春からの新生活を前に、不安や困りごとを共有し、家事を時短するためのサービスや家電の情報を交換しようと14人が集まってくれました。

時短料理レシピの料理人サイトがとても便利!山本ゆりさんやまりえ食堂にはお世話になっています。



アレクサをお願いするようになった。家中の家電がwifiでつながる時代がきている。

家事は自分がするものという意識に囚われてしまう。

サービスを利用するために、事業者を調べたり、日程を調整したりが大変で、「それなら自分でやる」と思ってしまう。

食器をワンプレートにすると片付けも食器洗いも楽になります。ご飯もおかずも全部載せちゃう。

朝のうちに夕ご飯を作っちゃう。夕方の心の余裕につながります。

生活クラブの助け合いシステム「エコロ」を活用させてもらっています。

炊飯器で野菜を蒸すテクは使える!

子どもがいないから家事ができる工夫はないかな?

洗濯物はたたまない、カゴに入れるだけでよしとしよう。

【編集部より】家事に関する考え方は人それぞれ。何をしんどいと感じるのかもバラバラです。単に楽をしたいからではなく、子どもと笑顔でいられるように、心の余裕を持つために、時間をうまく使いたいという気持ちは同じ。そのためには家電やサービスに頼ってもいいんだと周囲も受容してもらいたいし、気持ちの余裕を尊重する思考を親自身が持つことが大切。使えるものはなんでも使って、新生活を笑顔で乗り切りましょう!



バイ★キッズ LINE

「バイ★キッズめ〜る」が8月からLINEの配信に変わりました!

Start!

毎週水曜日に子育てに役立つ情報をお届けします。お得な情報やプレゼント企画など楽しい情報盛りだくさん!



お友達追加方法

→ QRコードから
→ ID「@546kowcr」を検索



バイ★キッズ みなとくらす メンバー募集

バイ★キッズで取り上げる内容について、編集部と一緒に調べて検討したり、実際に取材に行ったり…。情報の収集と発信を通じて、子育て期だからこそ得られる関わりや学びに出会ってみませんか?

参加希望者 募集中

info@baykids.jp「みなとくらす参加希望」係まで。詳しい活動内容などをお伝えします。



バイキッズ 読者プレゼント



サカタのタネ ガーデンセンター横浜

★タネまき土ポット 「ジフィーセブン(30mm・25個入り1袋)」プレゼント

- 商品購入のお客様に限る
- 数量限定 なくなり次第終了
- web画面提示不可。クーポンを印刷してお持ちください
- クーポン1枚につき1袋

有効期限 2021年5月31日まで
BAY KIDS MAGAZINE VOL.40

