

# 子育てQ&A

アンケート「ちょっと聞いて！子育てでこんなことに困っています！」より



2歳・女兒

フルタイムで仕事をしていると、夕食を作る時間がありません。お惣菜ばかり買っていたら健康面では良くないでしょうか…？

土日は子供と触れ合う時間を大切にしたいと思って、作り置きなどはあまり料理に時間をかけたくないですし…。



## 総菜や冷凍食品はうまく使って！

一から十まで手作りしなくては！と気負って完璧を目指すと疲れてしまいますよ。無理をしないでくださいね。時間がある時や誰かが子どもの面倒をみてくれる時、気持ちに余裕がある時に作り置きして「小分け冷凍」をするのがお勧めです。

レトルト食品を利用したり、市販の総菜を買ってもOKです。栄養が偏らないか心配でも、一日のトータルで考えれば結構偏っていないものです。時短料理の情報を探してみるのもいいですね。

子どもが可哀想と思わないで、仕事と子育てを両立している自分自身に“誇り”を持ってください。子どもは頑張っている姿を必ず見えています。以下のポイントを参考に、子どもとニコニコ笑顔で接し、一緒に楽しんで下さいね！

✓ 子どもの生活リズムを崩さない(10時間睡眠が理想)

✓ 短い時間でもコミュニケーションをとる  
(お風呂・寝かしつけの時など)



✓ お休みの日は公園や外に行き、思い切り体を動かす