

3月 ちゅうりっぴだよ



日	月	火	水	木	金	土
1 	2	3	4	5	6	7
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: yellow;"> 新型コロナウイルス拡大防止の為、予定しておりました行事は中止となりました。 </div>						
8 	9	10 	11	12	13	14
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fce4d6;"> 作ろう！縫おう！（13日～23日） おおきくなったねバージョン </div>						
15 	16	17	18 	19	20 春分の日	21
22 	23	24	25 卒園式の ため休館日	26 	27	28
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fce4d6;"> ※年度末・年度始休館日及び新年度開館のお知らせ※ 3月30日～4月2日まで休館 新年度は3日より開館します </div>						
29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;"> ≪拠点開館のお知らせ≫ 3/30(月) 太田 3/31(火) 東般若 4/ 1(水) ちゅうりっぴ 4/ 2(木) あぶらでん </div>			

～ 共働き先輩ママの一日！～ (食事編♪)

常備菜を使っの平日メニュー

夕ごはんの準備ってどうしてる？

土日間に一週間分(平日)の常備菜を準備してます。よく作るのは「にんじんしりしり、青菜おひたし、おから煮、ポテトサラダ、酢の物」などです。

ある週末の作り置き



写真は左から時計回りで

- ・ハヤシライス
- ・もやしワカメきゅうりの酢の物
- ・おからサラダ
- ・根菜の煮物
- ・おから煮
- ・ブロッコリー(茹でただけ)
- ・ほうれん草(茹でただけ)

写真は子ども用で2日分



夕ごはんのメインはどうしてる？

肉を焼くか魚を焼くかって感じ。あと、ほっとけるオーブン料理はおすすめです。よく作るのは、マッシュルームで下味しマネーをからめて30分位焼く。簡単で美味しいですよ(^o^)

ちなみに朝ごはんってどんなの？

私のお弁当の残りで卵焼きはよく登場します！あとフルーツは喜んで食べてくれるのでよく出します。朝はなるべく子ども達が食べてくれる物を用意(行けなから) (;_)



鮭おにぎり 卵焼き・フルーツ

Myルールみたいなものってある？

子どもが「このごはんイヤ～！」ってグズっても他のものを作ったりしない！(；_)

最後に、この先輩ママから「ムリ！と思ったらその時考えればいい！とりあえずやってみる！！」と思って始めてみました。やってみたら何とかなるし、やってよかったと思っています(^o^) 仕事復帰されるママさんお互いに頑張りましょう!!!と、応援メッセージです！(^^) 皆さんには、それぞれの生活リズムがあり、やり方も色々だと思います。今回紹介したことが正解ではないです。いい所取りもあり！あとはこの機会に自分がイヤだと思う事は何かを考えてみてください。イヤな事をやめたり、変えてみると心が楽になる事もありますよ(^o^) 子育てママ達のこの一年にお疲れ様！これからの子育ても応援してますよ～

※今年度も一年間ありがとうございました。ご縁があった皆さんに感謝します\(^o^)/※

※利用時間 9:00～15:00

※利用日 月～金曜日 毎日開館

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763 (32) 7978

