



## その他お役立ち情報

### 育児休暇について

入所したい希望の保育所がある場合は、4月の復職がおすすめです。私は10月に復職したため、希望の保育園は待機者が多くいたため入れず、正社員でも優遇はなく受付の順番待ちと言われました。また、復職が1日付けの場合、保育所も1日からの通園になります。月途中の復職日になると、子供は復職する月の1日から保育園に行けるため、復職日まで慣らし保育が出来ますよ。

### シャトルシェフ

数分煮立てたら保温容器に30分以上入れるだけ。時間はかかるけど放っておけるので楽ちんです。出かける前に仕込んでおけば帰宅後には調理完了。我が家ではこれで大量にポトフを作り、翌日以降ミネストローネやカレー、シチューへと変化していきます。けんちん汁から豚汁に変化することも。肉じゃがも楽々～。

### めんつゆ

麺類だけでなく、煮物、おひたし、ドレッシング、とにかく何にでも使いまくり。時間のないときにはめんつゆを湯で伸ばし、乾燥わかめとお麩を入れて『お吸い物』。これだけで味を決めてしまうことも多いので、ちょっと良いものを使うようにしています。

### 漫画『きのう何食べた?』 よしながらみ著

夕飯の献立が毎回出てきます。作者が「読んだ人が作ってみたいくなるように」と意識しているのだそうで、奇をてらっていない、毎日のご飯です。めんつゆや顆粒だしもじゃんじゃん使われています。主人公が短時間で手際よく調理しているので勉強になります。私の友人はこの本を台所に常備し、献立の参考にしているとか。読んで楽しい、作って美味しい、おすすめ本です。

### FM78.5 (FMわっち)

夜、ミュージックフローがよくあってオススメです。ジャズやイージーリスニング系の音楽がノンストップで流れるのでリラックスできます。絵本の読み聞かせの間も耳触りにならず、そのうち子供がずっと寝付いてくれます。ママも疲れすぎや考え事で眠れないときはぜひつけてみてください。

あっ、週末はリビングで聴くと、ちょっとしたカフェやバー気分を楽しめますよ♪

### 小児救急電話相談#8000

夜更けに突然嘔吐し始めた1歳の我が子。初めて冷蔵庫に貼ってあった「小児救急電話相談」の番号にかけてみました。落ち着いた優しい声の熟年の女性が出られ、私の話と不安をよく聞いて下さいました。嘔吐が続くようであれば、今日の救急当番の病院をこちらで案内してくれますので、と番号を教えて貰いました。不安な一夜を過ごす時に、真夜中にかかわらず専門の方に相談にのってもらえて、本当に助かりました。