

番外編

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
早寝早起き	1	早起き！！	かな	30
	2	シンプルですが、早起きに限る。	びい	40
	3	寝不足にならないようにする。寝不足で起きると、ダラダラして、時間ばかりかかって、はかどらないので。	小菊	40
	4	いつも通りの時間に起床すること	お気楽母さん	50
食べる側の時短	5	準備はすぐにできますが、こども達の食べるスピードはどうにもできないので、なるべく早く準備して食卓につかせています。		30
	6	短時間で食べられるように、のどごしの良いものにする。	りお	50
	7	手早く食べられるようにバナナ、リンゴ、カットパイナップル等の果物を用意している		60
満腹感	8	主食をとらなくても空腹感がないように、よく噛めるように大きめにカットしている。	みつこ	60
食べたい感	9	時間が無いから食べたくないのだろうけど、並んだおかずを見ると、食べたいと思わせることも大切だと思う。	TE	40
料理しない	10	結婚当初はサラダだの目玉焼きだの作っていました。和食にしたこともありましたが、皆余裕をもって起きないので結局食わず、何も作らなくて良いと決まり、食パンと紅茶とりんごなどの果物を切っただけとなりました。なのでコツはないです、すみません。	T.S	50
食べない	11	食べない	匿名希望	40
	12	朝食食べることにこだわらない		30
何も言わせない	13	家族に文句を言わせない	ひろママ	30
	14	あえて人の要望はきかない。	匿名	40
集中する	15	テレビを付けない	みつこ	30
	16	携帯をさわらないこと		40