



## これから働くママのための食育講座・通信クラス 第2回目

この度はこれから働くママのための食育講座・通信クラスをご受講いただきありがとうございます!  
今回お届けするのは2回目。



2カ月間、保育園入園準備をおうちで進め、復帰後の生活が少しでも楽になるプログラムも後半。今月も張り切っていきます♪

★この講座は当教室スタッフで保育園で働く管理栄養士、保育園に預けて働いている・働いていたママたちの意見を元に働くママがスムーズに保育園生活を  
はじめられるポイントを食生活を中心にまとめています。

保育園によって違いはあると思いますが、これから保育園に入れるママと赤ちゃんにとって、少しでも負担が軽くなればと思います、2か月間を心を込めて丁寧に、真剣にお届けさせていただいております。

先月のタイムスケジュール・シュミレーション、書くことはできましたか？

自分自身の職場復帰+保育園という新しいステップが近づくみなさま。  
復帰後、時間管理は食生活以外の場面でも円滑な日常を送るための大切なキーポイントになります。

まずは、書いたスケジュールで1週間を過ごすことから準備を進めてみて下

さいね♪

## 今回のテーマの簡単解説。

### 1◆保育園入園までにおうちでしておきたい「食」のこと

保育園入園準備の前におうちでしておきたいことをまとめました。

### 2◆保育園入園までに考えておきたい私の育児の方向性！

先月の母乳育児をどうするかを筆頭に、考えておきたいことについてです。

### 3◆バタバタの毎日でもおいしいご飯をつくる秘訣

忙しくバタバタでも、30分で夕ご飯を実現していく秘訣をまとめています。

ではでは講座開始です！

### 1◆保育園入園までにおうちでしておきたい「食」のこと

#### **1 子どものペースで離乳食をすすめること**

保育園の入園準備、食育講座を開講すること4年目になりましたが、

「食べないし、進んでいないけど保育園入園のために進めておくべき・・・？」

「この月齢ならどこまで進めておくべきですか？」など、お子さんを合わせていくべき

かと悩むママとたくさん出会ってきました。

こちらの講座は保育園勤務の管理栄養士と共に開発していますが、現役保育園勤務管理

栄養士によると、「月齢通り進んでいる子の方が少ない。」とのこと。

こちらを踏まえて入園までの離乳食の進め方のポイントをまとめますね。

## 入園までの離乳食の進め方ポイント

- ◆お子さんのペースで。入園に合わせて無理しない！
- ◆本通り必ずしも進んでいなくても大丈夫。
- ◆食べないタイプこそ無理じいしないことに気をつける。

ついつい、「食べてー！！メラメラー！！」

「早くしてー！」と追い立てていませんか？

このママの気迫に反応していつそう徹底して拒否！なんて子もいるかもしれません。

ママが気迫を押さえたら「翌日普通にたべました・・・あれは何だったの・・・」とい

う報告も毎年いただいています。^^

それだけママの気迫ってベビちゃんにとっては怖く、影響力のあるものなんです。



「無理強い」についてはこちらのかわいい表紙の本もおすすめです。

うちの子どうして食べてくれないの？

—授乳から幼児食まで

カルロス ゴンサレス (著)

ただ無理じいしなければ何でも OK！というわけではありません。

注意すべきこととしては、体重の減少。微増でも増えているか、心配なサインだけは見

逃さないように。その指標となるのが、体重。ママが感じることになります。

そこには注意アンテナを張り、心配であれば必ず病院を受診して下さい。

保育園が合わせて進めていくというのが自然でもありますね。

## 2 つかみ食べの経験

### つかみ食べの体験を！

おうちでつかみ食べはしていますか？少し離乳食が進んできたら、手でつかんで食べた

そうにしたら、つかみ食べの体験を深めるチャンスです。

1歳児も2歳児も、食べる意欲が大切です！離乳食後半からは、手づかみ食べをしやすい

いものを出して手で食べたり、自分でスプーンを持って食べたり、なるべく自分で食

べる経験をさせてあげましょう。

### 手づかみ食べをしやすいもの

ゆでたお芋、スティック野菜、蒸し野菜、スティックパンなど



### 汁椀で飲むチャレンジ！

ストローで吸うことができてきたら、汁椀に自分で口をつけて飲むこともチャレンジしてみましょう。汁椀やコップを唇で捉えて飲むことも、大切です。最初はほとんどこぼれてしまうかもしれませんが、自立のための大切な訓練になります。

飲むときは、「子どもの下あごを抑えて飲ませてあげる」という介助方法も。

### **3 かみかみゴックンの習慣づくりを今から。**

保育園勤務の管理栄養士からよく聞くのは、噛む習慣がない子は、大きくなってからな

かなかゴックンできず、口の中に残ってしまうなど、固いものが食べられない子も増

えているとか。

小さな時から、「よく噛んで、ごっくん、お口がなくなってから次のひと口ね。」と声を

かけましょう。かみかみごっくんの習慣作りは離乳食の頃からはじめるのが理想的です。言葉の意味がまだ全部わからなくても教えてあげましょう。

#### 4 哺乳瓶に慣れておくこと。

哺乳瓶から飲めない場合、冷凍の母乳を預かってでも全く飲めず、「お母さん命の危機だから迎えに来て～」なんてことに、入園当初はなります。保育園の方で乳首を変えたり、ミルクの温度を変えたり、抱き方を変えたり、色々な方法で1~2か月後にはだいたい飲めるようになってくるものではあります。おうちで飲める乳首の確認。飲まなければ他のメーカーの乳首を試すなど色々挑戦してみましよう。うまくいかない場合は保育園とも相談しながら進めていきましょう。

## 2◆保育園入園までに考えておきたい私の育児と方向性！

働くママで、「私は楽にこなしています♪」という方には残念ながらお会いしたことがありません。それぞれが育児と仕事、自分自身、悩みながらも改良を重ねて努力しています。そんな中であっても、したい育児、私の理想、方向性、しっかり軸を持ちながら

楽しんでいるママ達もいらっしゃいます。楽しむには工夫と余裕が必須ですね。

それを保つため忙しい育児、ママの食の心がけをまとめます。

忙しい育児、ママの食と自分を見つめる5つの心がけ。

1・自分の食事大切にしましょう。

お子さんの食事は毎日精一杯がんばっているけれど、私は冷たいお味噌汁・・・でもい  
いの・・・。となっていないませんか？お母さんが元気じゃないとこどもに美味しいご飯は  
作れません。正確には作り続けることが難しいです。息切れします。自分にも手をかけ  
て優しく、大好きなもの、食べたかったものを自分に作ってあげましょうね。これによ  
って、充電！日々がんばる原動力となります。毎日のごはんは元気なママも  
作っています。





## 2・ママは排出できていますか？

むしろ体調もそうですが、思いもため込んでいませんか。ママ自身もすっきり暮らせるようにストレスをためないこと、（ため込むほどドロドロしてきますよー！思い出すことはありませんかー？） どんどん出していきましょうね。ストレスについては「少し感じる。」「ちょっとイラっときているな・・・」位を感知したところで対策できると大爆発を防げます。 こうしたら自分自身すっきりするという手段も3－4つあげておけるといいですね。

## 3・ママが元気であることを一番に。

排出ともつながりますが、とにかく無理をしないこと。ママの命を守るためでもあります。しっかり休んで眠って。成長ホルモンが分泌されるタイム 10時～12時の間にはスマホもお休み。寝ましょう！

## 4・ゆっくり考える時間を作りましょう！

毎日のバタバタがこれから続きます。ゆっくり整理する時間を定期的に持ちたいですね。ちょっと育児日記を書く、3行で振り返るなど書き出すことがおすすめです。頭をすっきりさせておきましょう。



### 5. パパとの時間も捻出しましょう。

忙しい日々すっかり忘れがちなパパ。お子さんのことは精一杯がんばりますが、毎日早く寝るので、パパは顔も見ず毎日すれ違い・・・ということにならないように、

パパの好物も作ってあげる。ちよと横でお茶をするなど、パートナーシップを育むこと

もお忘れなく！育児や家事をシェアできているおうちはコミュニケーションも盛んで

す。

### 3◆バタバタの毎日でもおいしいご飯をつくる秘訣

保育園生活がスタートすると、短い時間でいかに愛情と滋養を注ぎこむかに集中すると、毎日が円滑に回ります。バタバタでもおいしいご飯をつくる3つの秘訣をお伝えしますね。

## **1. 最楽メニューを開拓しよう！**

最楽メニューとは私たちが作った造語で、**【20分以内に作ることができる自分にとって簡単なメインメニュー】**です。これを週2つくらい考えておけると、**急に忙しくなっても、今日は忙しいからこれ！とメニューも迷いませんね。**

最楽メニューの例をあげておきますね。「自分にとって20分以内」というのが大切なので、ご自身で開拓するのが一番です。そして、最楽メニューがいつでも作れるように材料は準備しておきましょう！

[メニュー例：焼き魚・麻婆豆腐・鍋・シチュー（冷凍しておく）・ハンバーグ（冷凍しておく）・カレー・シチュー・炒め物・焼うどん]

## **2. 常備菜を作ろう！**

最楽メニューと合わせて整えたい、**忙しい方にこそおすすめなのが、常備菜作りです。**

**冷蔵庫に2 - 3品既におかずがあったら・・・毎日とっても楽です！**

常備菜というと料理エキスパートのための難しいものを想像しがちですが、もっと**簡単**

**に捉えてOKです！いつものおかずを1.5倍仕込む。ちょっとお芋を多めに蒸してお**

**く。これも立派な常備菜**です。これをサラダに、シチューやお味噌汁の具材に、野菜と

炒めて簡単なもう一品でも。本当に便利です。お芋を多めに蒸すことから是非はじめて

みて下さい！



### 3・一緒に調理しよう！

忙しい日こそお子さんと一緒に作ってしまいましょう。というと、「ええ！！

かえって大変なのでは・・・」という印象でしょうか。家事の先生によると、

**子どもが全ての家事をこなせるようになるのは8歳。**働くママを支える貴重な人材は

すぐそこにいるのです！でもこれは小さなうちからおうちの仕事や料理に慣れている

子の話になります。小さなうちから「台所は入ってはだめ。あっちに行っていて！」と

いう環境で育つとちょっと難しい・・・ですね。子どもと作れる簡単メニューもいくつ

かあると将来のためにも役立ちます。

例えば、ホイル焼き、お味噌汁、ご飯を炊く、サラダを作るなど、部分担当でもいいの

で、少しずつ手伝ってもらえると成長にもつながり一石二鳥ですね。

ぜひ実践してみてくださいね。

以上が2回目のテキストとなります。いかがでしたでしょうか？

### 今回のワーク解説

今回は毎日の「食」1週間シュミレーション（別途添付）です。

帰って20分でできる最楽メニューを考えて書き出すこと、頭の中を整理したり、

忙しい中でも自分の作りたいものを作るための書き出しワークシートです。

毎週書いています！というご感想もいただいているこちらのシートを

忙しい日々が始まる前にぜひご活用下さい！

毎日のごはんの積み重ねが体力、考える力、柔軟な心を育みます。

お仕事が始まって変わらない部分を保ったまま

さらにみなさまがより自分らしく育児を楽しみ、

働くことができるよう心より願っています。

ではでは2カ月間ありがとうございます。

またお会いしましょうー！ ^^