



## 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

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！

先月の母乳育児に加えて、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、遅れているお子さんの離乳

食を進め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、保育園では「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。

ママの食べてオーラを抑えるようにアドバイスをしたら、「翌日普通にたべまし

た・・・あれは何だったの・・・」という報告を実はたくさんいただいています。

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、そしてママが感じる直感になりま

す。ママを感じる子どもの異変はすごいアンテナです。たいていはママがキャッチしたものは正しいことが多いです。何か心配であれば必ず病院を受診しましょう。

## 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。離乳食後半からは、手づかみ食べをしやす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。おいしく食べる姿はなによりかわいいですね。

ただ、つかみ食べを好まない赤ちゃんもいます。「うちはいつまでたってもやらない・・・」というママも安心して下さいね。1歳2歳を過ぎてからつかみ始める子ども。本当に個性様々で、にぎりやすい形、柔らかさにしてあげる、などの工夫は必要ですが、悩みすぎる必要はありません。

## 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」という介助方法もあります。

### 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ます。

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を食べようね。」と声かけをしましょう。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お話して、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、入園当初はあります。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が、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ょう。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。「育児と仕事」、「自分自身について」「パートナーシップ」・・・それぞれが悩みながらも改良を重ねて努力しています。そんな中だからこそ、考えていきたいのが、私のしたい育児、私の人生の理想、こう在りたいというおおまかな方向性。しっかり軸を持ちながら楽しんでいるママ達もいます。楽しむには工夫とコミュニケーション、努力改善していく気持ち、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・・・。となっていないですか？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？

排出というとももちろん体調もそうですが、「思い」も発散できていますか。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、（思いや気持ちをため込むほどに何か自分の中がドロドロしてきます。）どんどん出していきますよね。ストレスについては「少しストレスを感じている。」「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。これをしたら自分自身すっきり回復できるという手段も3 - 4つあげておけるといいですね。多くの働くちびっこ育児中のママは「ひとりの時間を確保すること」という回答が多くなっています。復帰前までにこういった時間を確保できるようにパートナーとのコミュニケーションが必要です。正直な気持ち、私の要望、を話せていますか。

### 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。体調の悪循環は何もいいことがないはず。明日に備えて寝ましょう！

### 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できるように。

忙しい日々う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で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。

**★こちらの講座は個別フォロー付きです。**

※こちらの講座ではメール相談にて個別にフォローしています。

ワークを書いてみてどう思ったか、今回のテキストを読んで不安に思ったこ

と、疑問に思ったこと、離乳食などで相談したいこと、育児やパートナーシッ

プについてなどママについての相談も歓迎です。相談方法は、事務局よりご案内

させていただきます。

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！ ^^