



これから働くママのための食育講座・通信クラス 第1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!
これから3回に渡ってコラム、ワークを配信させていただきます。



3カ月間の講座を通して、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ようにプログラム致しました。

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りますが、これから保育園に入るママと赤ちゃんにとって、
少しでも負担を軽減するため、3ヵ月間を心を込めて丁寧に、
真剣にお届けさせていただきます！

はじめに

まずは私たちの紹介から。

私達は、「毎日のごはんから私のしあわせを見つける。」の理念のもと、オーガニック料理教室や、食育講座などを開催しておりますワクワクワークと申します！

2007年にオーガニック料理教室を開始、私の出産を機に子連れOKの教室として、
運営をはじめ、ママや赤ちゃん、ちびっこのための食育講座などを開催しています。



私達の教室はおかげさまでたくさんの方に参加いただいています。

丁寧な毎を送りたい方、

マクロビオティックに行き詰った方、

お子さまにアレルギーのある方、

ご自身がアレルギーである方、

それぞれの事情を抱えつつも、それを話したり、話さなかったり、

楽しい時間を過ごしています。

教室を開始したときよりも、食材を厳選することや、野菜を選ぶこと、

添加物を意識していきたいと考えている方が増えていると実感しています。

これを読んでくださっているあなたもきっとそうですね?^^

YOU ARE WHAT YOU EAT

あなたは食べたものでできている。

有名な格言ですね。ご存知ですか？

赤ちゃんやちびっこにとって、この格言を考えると、こんな感じでしょうか。

We are MADE BY mama's select!

私たちはママの選んだものでできている！

そう、人間の子どもは歩くまで、自分で食べ物を食べるまで、

1年あるいはそれ以上かかります。

動物として、この期間に愛情をしっかりと育んで信頼関係を培う期間とも言えるでしょう。こ

の時から暫く、ズーッとママの選んだ食べ物を食べて生きていきます。

毎日の食事は「命を支えること」。

何となくわかっていて、当たり前のようにでもあるけれど、

実はたいせつな事実ですね。

赤ちゃんが生まれて今まで自分以外の大切な「命を支えること」に不慣れながらも一生懸

命取り組んでこられたのではないかと思います。

ここから自分自身の職場復帰+保育園という

新しいステップに向かっていくみなさま。

働くママは大変だ!とは聞いてはいるけれど、どんな風になっていくのか、

不安もあるのではと思います。

シミュレーションなども踏まえながら一緒に学んでいきましょう。

今回のテーマの簡単解説

1◆おさえおきたい赤ちゃんの体の仕組みについて

保育園入園準備の前に。押さえおきたい赤ちゃんの体の仕組みについて解説します。

2◆子どもの味覚について。がんばらない離乳食の進め方！

いつまでに子どもの味覚は完成するのか、離乳食がんばりすぎていませんか？

がんばらないポイントをお話します。

3◆保育園入園までに準備しておきたいこと

おうちでできることをまとめています。

4◆保育園ママのタイムスケジュール例

気になる入園後のタイムスケジュール。たくさんの例と共に解説していきます。

ではでは講座開始です！

1◆おさえおきたい赤ちゃんの体の仕組みについて



ゆっくり進化する赤ちゃん

まずは、保育園入園準備の前に。

押さえおきたい赤ちゃんの体の仕組みについてお話していきますね。

赤ちゃんが人になるのはいつだと思いませんか。他の動物なら独立が早いですね。

例えば・・・馬なら生まれたらすぐに立ちます！

人間の赤ちゃんはひとりで歩ける「ひと」になるのにゆっくりゆっくり、

1年以上かけてなります。

感覚値で考えてみても、歩き出した時に何だか風格が変わり、「ひと」になっていませんか？

長い目で、大きな樹を育てるように。

「10年先を想像しながら育てましょう！」と教室ではよくお話しています。

これはつまりは毎日を大きな目で、俯瞰して子どもを見てあげたいですねというメッセージでもあります。

育児は親育てでもあります。生まれたての赤ちゃんのママは、ママとしては1年生。

ゆっくりゆっくり親になっていくイメージでOKです。

2◆子どもの味覚について。がんばらない離乳食の進め方！



味覚の完成はおよそ3歳！といわれています。

オレゴン大学のコーンウェル教授が、幼少期に食べたものの味付けがその後の味覚に大きく影響するという実験結果を発表しています。教授によると3歳～6歳までの間に味の好みはほぼ出来上がります。

幼いころに食べたもので味覚が決まり、それはずっと大人になっても変わらない。

つまりは小さいときの食べ物がとても大切！ということになりますね。赤ちゃん、幼児の時こそ、自然な食材を味あわせてあげたいですね。

素材の味を大切に薄味を心がけたいですね。

毎日全てに味付けしなくてもいいということでもあるのです。

ちょっと安心しませんか？



がんばらない離乳食って何？

毎日の食事、お子さんのために何時間もかけて作っていませんか？

大切に心を込めて作ることは大事なことで、続けてほしいことですが、お子さんのためだけに作らなくても大人のお味噌汁の味噌をとく前のものをあげる。蒸しただけ、ゆでただけのものから

つぶしてあげる、など、もっと生活の延長上で作っていくことができます。

また、あまり食べないお子さんと格闘して無理やりあげてしまっていないですか？

なるべく無理強いせず、お子さんの個性、ペースに合わせて進めてあげたいですね。

離乳食の本は「平均」になるので、本の通りにはなかなかいかなくて普通です。

明らかな体重減少などでなければ、焦らず、ゆっくりとお子さんの個性を見てあげてください。

3◆保育園入園までに準備・考えておきたいこと

いよいよ保育園入園準備の内容に入っていきますね。

預けることは親元を離れる悲しいことではなく、子どもにとって保育園は家庭では味わえない楽しい体験ができる場所でもあります。

長い保育園生活で園とも信頼関係を築いていきましょう。

入園までに考えておきたいポイントは以下3つになります。



ポイント1・食材を試してみよう!

保育園では一度おうちで試したものを提供するのが基本になります。

食べられる物を確認しておきましょう。無理に保育園入園までにたくさん開拓する必要はありませんが、具体的に、食べられるもの・好きな調理の仕方・味つけ・嫌いなものを伝えられ
るとスムーズです。



ポイント2・アレルギーが心配な場合、血液検査パッチテスト、 問診など検査を早めに

食物アレルギーの恐れがある方は、心配だけでも何もしていない・・・まま入園とはならないように。

信頼できる医者を見つけて指導を受けておきましょう。

あまり小さいうちは、正確な診断が見つからない事があるので、1歳になったら検査しましょうと医師から言われる場合もあります。ただ、一度受診をして、どのように対応していったら良いか、医師と相談する事は必要になります。その際は、アレルギー専門の病院やクリニックを受診しましょう。また、保育園決定後、入園まで時間がある場合は保育園と相談の上進めていくのもいいでしょう。

アレルギー対応について栄養士もしくは園長先生に話を聞いてみましょう。

今まで園ではどのように対応してきたか、園によって違う部分があるはずです。

アレルギーが心配な場合は、保育園も食事をきちんと提供できるところを選ぶことを重視しまし

よう。食事にこだわっているところ、手作りにこだわっているところ、色々な特徴のある保育園

があります。希望通り入れない場合も多々ありますが、少し視野を広げて探してみましょう。

卵は意外な食べものに含まれている事に注意しましょう。

クッキーやウインナー。離乳食の間は卵が入ったものは出さない、バターなどの乳製品もあまり使わないようにしている保育園もあります。

幼児に成長するにつれて、除去の程度が軽くなる子が多いため、成長期に必要な良質のたんぱく

質をむやみに除去しない指導・検査結果が必要になります。(半年/年 受診) 指示書を更新し

ながら相談していきます。

集団生活であり、調理品数が増えるため、対応に限度があり、アレルギーのある子は園によって

は持ち込みとなったり、別の食事になる場合もあります。保育園側に確認しましょう。



ポイント3・母乳育児について今後の意向を、考えておきましょう。

育休ママが悩むポイントとして、非常に多いのが、「母乳」のこと。

母乳育児をどうするかについては以下の選択肢があります。

メリットデメリットを以下にまとめます。

方法	メリット	デメリット
夜だけ継続する	母乳を継続できる	仕事があっても夜しっかり眠れない
冷凍保存して対応	母乳を継続できる	搾乳などの準備が大変
卒乳	生活が楽になる	子どもに負担なく卒乳できるか

悩むところではありますが、どうしていきたいか、決めておきたいですね。

冷凍保存で対応してくれる園もありますが、やはり搾乳生活はきついのでしょうか。

私たちの調査では、半年後も継続して冷凍保存をがんばるママはかなり少数となっていました。

また、ミルクの場合は、園のミルクや乳首を確認、哺乳瓶からでも飲めるようにしておきたいですね。

4◆保育園ママのタイムスケジュール例

※別途PDFにて解説させていただきます。

ご自身のスケジュール想定のワークと共にお楽しみください。

★こちらの講座は個別フォロー付きです。

※ワーク後の結果については、個別のメール相談にてフォローしています。

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、事務局よりご案内致します。

以上が1回目のテキストとなります。いかがでしたでしょうか？

次回はこんな内容でお届けの予定です。お楽しみにお待ちください。

◆**保育園入園までにおうちでしておきたい「食」のこと**

◆**保育園入園までに考えておきたい私の育児の方向性**

◆**バタバタの毎日でもおいしいご飯をつくる秘訣**

★**ワーク：毎日の「食」1週間シミュレーション**

母親の考え方はその子の将来を左右するぐらいの影響を持つと言われます。

毎日の積み重ねのごはんが体力、考える力、柔軟な心をはぐくみます。

あせらず、今を楽しむことを優先！ちよつとの努力を積み重ねる。

そんな毎日を過ごして下さいね♪

ではではまた来月お会いしましょうー！ ^^

毎日のごはんから私のしあわせを見つける。
オーガニック料理教室ワクワクワーク

★ホームページ

<http://wakuwakuwork.jp/>

★Facebook

<https://www.facebook.com/wakuwakuwork>

★Instagram

<https://www.instagram.com/wakuwakuwork/?hl=ja>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



◆みんなの食の学校 食を伝える学部

★ホームページ

<http://wakuwakuwork.jp/school/>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。

