



これから働くママのための食育講座[保育園入園準備編]

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[保育園入園準備編]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。



3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ようにとの思いを込めたプログラム。

今月も張り切っていきます♪

先月のタイムスケジュール・シミュレーション、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皆さま。

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くださいね♪

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はんをつくる秘訣

忙しくバタバタでも、30分でおいしいごはん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、食育講座を開講して、

「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、

お子さんの遅れている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。

保育園勤務の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。

これ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！
- ・ 必ずしも本の通りに進んでいなくても大丈夫。
- ・ 食べないタイプこそ無理強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、いっそう徹底して拒否！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、

「翌日普通に食べました・・・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よ。

うちの子 どうして 食べて くれなの？

—授乳から幼児食まで

カルロス ゴンザレス (著)

ただ、無理強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、そしてママを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くださいね。

1 歳 2 歳を過ぎてからつかみ始める子も。

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、「子どもの下あごを押さ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。

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ったり、

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、ゴックン、お口がなくなったら次のひと口を食べようね。」と声かけをしましょう。

かみかみゴックン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、
入園当初は「お母さん大変！迎えに来て～」なんてことになります。
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が、
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
おうちで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たのしんでいるママ達もいます。
たの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つの心かけ。

① 自分の食事も大切にしましょう。

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お子さんにおいしいごはんは作れません。

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してあげましょう。

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しょうね。

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・・・」

くらい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からは

「ひとりの時間を確保すること」という回答が多くあがっています。

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夜 10 時~12 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です。

明日に備えて寝ましょう！

④ ゆっくり考える時間を作しましょう!

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。

忙しい日々で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。ちょっと横でお茶をする。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はんをつくる秘訣

保育園生活がスタートしたら、

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はんをつくる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・炒め物・焼うどん・シチュー・カレー・ハンバーグ】

※冷凍可能なものは冷凍しておくといいですね♪

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。

冷蔵庫にすでに2~3品おかずがあったら・・・毎日はずっと楽です!

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。

おいもをちょっと多めに蒸しておく。

これも立派な常備菜です。

この常備菜をサラダに、

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に。

本当に便利です。ぜひ、おいもを多めに蒸すことから始めてみてください!

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しましょう。

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、ごはんを炊く、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。

第2回目は、いかがでしたか?

ここまでの内容が、ぜんぶ完璧に準備できていなくても大丈夫!

どうか心配しすぎずに。

子どもの適応力はすごいものです。

「きっと大丈夫!」という気持ちも大切に、復帰までの時間をたのしんでくださいね!

今回のワーク解説

今回は毎日の「食」1週間シミュレーション(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ください!

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。

お仕事が始まっても変わらない部分を保ったまま

さらに皆さまがより自分らしく育児をたのしみ、

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。

食生活や日々の育児、パートナーシップに関してなど、

講座内容にまつわることへのご相談・ご質問を受け付けて、

本部スタッフ・認定講師がお答え致します♪

※相談方法は、事務局よりご案内させていただきます。

※おひとりさま3回ご利用いただけます。

ではでは、またお会いしましょうー!^^

おたのしみいただけましたか?
最後までお読みいただきありがとうございます。
次回のお届けもたのしみにしていただいね。

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

<https://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

<https://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。



オーガニック料理教室ワクワクワーク これから働くママのための食育講座 [保育園入園準備編] 通信クラス 第2回目
掲載内容についてワクワクワークの許可なく無断転送転載することを禁止致します。