

ゆめおいっこ

特集 『食事で悩むママたちへ・・・』



里小牧子育て支援センターにて



☆パパの子育て日記

「Aちゃんパパに聞いてみました」

☆子育てサークル紹介

「ビスケット」

☆ゆめちゃんちの子育てあるある

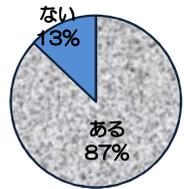
「おじいちゃんとおばあちゃんの
スペシャル愛の巻」



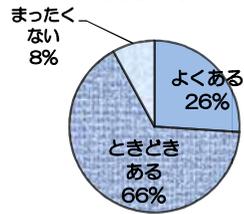
食事で悩むママたちへ…

「せっかくご飯を作ったのに子どもが食べてくれない！」心をこめてお母さんはご飯を作っているのに残ってしまうと、ホントに残念な気持ちになりますよね。“お菓子は食べるのにご飯を食べない”“遊んでなかなか食べない”等、お子さんの姿はいろいろ。悩んでいるのは私だけ？他のママたちは？そこで子育て支援センターを利用しているママたち 100 人に、食事で困っていることを聞いてみました。

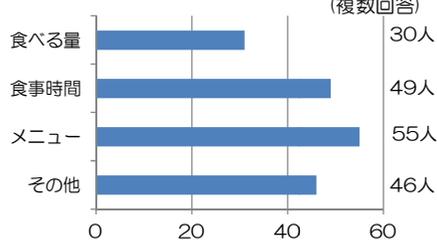
食事について困ったことはありますか？



食事中にイライラすることはありますか？



どんなことで困っていますか？ (複数回答)



(その他)
 ・遊び食べをする
 ・好き嫌いがあがる
 ・落としたりこぼしたりする
 ・落ち着きがない etc.

計集した結果、ほとんどのママたちが様々なことで困っている・悩んでいる(?)ことが分かりました。そこでセンターに来ているママたちに『こんな時は…こうしたよ！』という声を聞いてみました。

困った時の対処法

食事の量

食べ過ぎて体重増加→おやつ時間を決めてしっかりあげたら、あまり気にならなくなりました。

好き嫌いが激しい→素材の形を変え、好きな食べ物に混ぜ込んだり好きな物を後にしたりして、少しだけ食べさせました。(お好み焼きやハンバーグなど)



盛り付ける器を変えたり弁当箱に入れたりして外出先で食べるのも効果あり！
 (公園や支援センターで)

食べるのが遅い→時間を決め、時間になったら切り上げるようにしました。

食べたくない時もあると思い、あきらめることで気が楽になりました。

食事時間

自分で食べない→少しでも食べようとした時は思いっきり褒めるようにした。

少しぐらいこぼしても気にせず見守り“自分で…”という気持ちを大切にしました。

食事のメニュー

メニューの偏り→同じ食材を使う時は、味付けを変えました。
 メニューの内容→市の離乳食・幼児食教室に通い、栄養士からレシピや味付けのポイントを聞きました。



下に落とす、投げる→下に落とし始めた時点で食べたくないと思うようにし、片づけるようにしました。

スプーンなどがうまく使えずこぼす時は違うスプーンで食べさせました。

遊び食べ 落ち着かない

すぐに立って動く→好きなキャラクターや人形などと一緒に座らせ食事をさせたところ落ちつききました。

遊び食べをし始めたら、一旦食事を切りあげ、次の食事までにお腹がすくように遊ばせるようにしました。



子育て支援センターが主催する事業「ママといっしょでいいな」の中で、保健師さんから次のようなアドバイスをいただきました。

☆食べる気にさせるポイント！

- 1 しっかりお腹をすかせる
- 2 食事に集中できる雰囲気をつくる
- 3 見た目興味をひく
- 4 食べやすくする
- 5 その気にさせる
- 6 食に興味を持てる工夫をする

すぐに悩みが解決！という具合にはいかないとは思いますが、まずは上のポイントを意識しながら、お子さんと一緒に楽しく食事をしてみませんか？

乳幼児期に大切なのは食べることを通して、心が満たされる経験をたくさんさせてあげること。そのためには、まずは親が「こうしなければいけない」「○○させたい」という思いを少し抑えることから始めてみましょう。**親子で楽しく食事をする・食べることが楽しい、嬉しいという気持ちを大事にしてあげたいですね。**

お子さんの気持ちに寄り添うことでより一層親子の絆が深まり、食事時間が楽しくなると思います。

パパの子育て日記

～Aちゃん（2歳5か月）・Nちゃん（6か月）パパに聞いてみました～

我が子と過ごす日々の中で、笑ったり、泣いたり、感動したり、失敗して落ち込んだり・・・そんなエピソードが『パパの子育て日記』の中に、たくさん刻まれていると思います。そんな日記の1ページを紹介していただきました。

Q. 我が子と初めて対面した日

手足が小さくて驚いた。でも小さいだけで、爪とか全てのパーツが揃っていることに感動！

Q. “あ～やっちゃった”の失敗談

子どもの髪を切りすぎてしまい男の子のようになってしまった～



Q. 二人でお出かけした日

いつも「ママ、ママ」だけど、二人で出かけると抱っこをせがまれるので、抱っこができて嬉しい♡

Q. オムツを替えた日

オムツ替えの時に噴水をかけられてびっくり！
(女の子はないと思っていたのに…)

☆ パパの未来日記 ☆

20歳になった我が子と・・・海外旅行に行きたい！

子育てサークル紹介

ビスケット

季節の遊びを親子で楽しんだり、子育ての楽しさや悩みを皆で話し合ったりしています。サークルで仲良くなった親子と敷地内にある千秋子育て支援センターで遊ぶことができるのも魅力の一つです。



<活動場所>

一宮市立千秋保育園
一宮市千秋町佐野字下川田36
Tel 28-9742

<活動日時>

毎月第3水曜日
午前10時30分～



ゆめちゃんちの子育てあるある

～おじいちゃんとおばあちゃんの特典愛の巻～



時代の移り変わりとともに、変化している子育て。だから“今、孫の喜ぶ顔が見たい！”祖父母と“将来の幸せを考える”パパとママでは、子育て感が違うことも…。でもお子さんにとっては様々な人からの愛に包まれて成長する方が幸せだと思いませんか。みんなで子育てを楽しみましょう。

みなさんの参加お待ちしております！

詳細は子育て支援センター
ホームページから



※市内在住の未就園児と親、家族の方々 是非ご参加ください。



***パパもいっしょに遊ぼう！** 時間：午前10時～11時30分 申し込み：不要

7月 6日 (水) 丹陽子育て支援センター
7月 16日 (土) 黒田北子育て支援センター
9月 10日 (土) 里小牧子育て支援センター



***育児講座** 時間：午前10時～11時30分 申し込み：必要

9月 6日 (火) 2歳児の豊かな育ちを考える 産業体育館
～少しずつ「ナツク！」～
10月 3日 (月) 子育ては親育て 大野極楽寺公園管理棟
～子育てを楽しみたい人のために～

***ママといっしょでいいな** (1歳児対象)

時間：午前10時～11時30分

8月 26日 (金) } 尾西生涯学習センター
9月 2日 (金) }
9月 27日 (火) } 産業体育館
10月 4日 (火) }
10月 28日 (金) } 木曽川体育館
11月 2日 (水) }

申し込み日：7月 21日・22日
申し込み先：黒田北子育て支援センター
申し込み日：8月 22日・23日
申し込み先：千秋子育て支援センター
申し込み日：9月 20日・21日
申し込み先：黒田北子育て支援センター

***親子でねんど** (2歳児対象)

時間：午前10時～11時30分

9月 16日 (金) 東五城子育て支援センター 申し込み日：8月 8日・9日
申し込み先：東五城子育て支援センター

図書紹介

子育てに関する本や絵本を貸出しています。
一人一回につき2冊まで、貸出期間は2週間です。
電話での予約も受け付けています。
是非、ご利用ください。

ママ先生が伝える

幸せ子育てのコツ 今がつらいママたちへ

著者 大豆生田 啓友

多くの親たちが子育てに大変さを抱えている。
子育てがうまくいかないのは自分の育て方だと思
っているママも…。

この本はそんなママたちへのエール本です。



—はじめに より—

*著者の育児講演会を
行います

かんぱーい

作者・絵 山岡 ひかる

わたしのジュースとおかあさんのコーヒ
ーで「かんぱーい！」ぞうさんは何でかんぱい
するのかな？とりさんは？らっこちゃんは？

この本を読んだら、きっと「かんぱーい！」が
はじまるのでは…？！



日 時 9月24日(土)
場 所 尾西学習センター 大ホール
講 師 大豆生田 啓友 さん
テーマ 「いまどきの子育てに大切なこと
-幸せ子育てのコツ-」
定 員 180名(市内在住の方)
申し込み 必要 8月15日(月)9:00より先着順
東五城子育て支援センターへ電話または直接

この紹介図書は

東五城子育て支援センターにあります

<市立子育て支援センター>

中央子育て支援センター

〒491-0858
栄3丁目1-2
(i-ビル5階)

☎ 85-7026
FAX 85-7027

東五城子育て支援センター

〒494-0008
東五城字備前12
(尾西庁舎2階)

☎ 85-9339
FAX 63-3660

丹陽子育て支援センター

〒491-0826
三ツ井3丁目2-37

☎ 28-9146
FAX 76-7021

黒田北子育て支援センター

〒493-0001
木曾川町黒田字竈守西108
(一宮市立黒田北保育園併設)

☎ 28-9769
FAX 86-6333

千秋子育て支援センター

〒491-0804
千秋町佐野字下川田36
(一宮市立千秋保育園併設)

☎ 28-9771
FAX 81-0277

里小牧子育て支援センター

〒493-0005
木曾川町里小牧字神明東5-1
(一宮市立里小牧保育園併設)

☎ 28-9770
FAX 87-7490

<子育てひろば>

(私立) 子育てひろば かもめ

〒491-0918
末広1丁目21-10
(かもめ保育園内 ホール)

☎ 45-3839
FAX 45-3702

(私立) 子育てひろば 若の宮

〒491-0121
島村字下老光寺44-1
(若の宮保育園内 2階ホール)

☎ 51-2727
FAX 51-2915



※ 子育て支援センターは、いちのみやファミリー・サポート・センター(☎28-9772)と
連携しています。気軽にお問い合わせください。