

### 先輩ママさん、先輩パパさん達の子育て情報

R3.3月

前回のおたよりで、「あそぶ」「たべる」「ねる」のリズムの大切さをお伝えしましたが、保育所や幼稚園生活が始まると、朝のあわただしさ、帰宅後の時間との闘い・・・など忙しくなりますね。

そこで、現在公立保育所にお子さん（0.1.2歳児クラス）が通っている先輩方にアンケートをお願いして、日頃の生活の知恵を伺いました。こんなに、アイデア満載でした！



#### 寝かしつける時の工夫、こんな流れにしています

##### <絵本フラッシュα>

- 絵本の読み聞かせしてから...
- 好きなぬいぐるみを選ぶ⇒部屋を暗くする
- 歌を2~3曲うたう
- 今日1日の楽しかったことや出来事を聞く
- しりとりをする
- 明日が楽しみになるようなことを言う「明日の朝は大好きな〇〇を食べようね」等
- ディズニーの「ドリームスイッチ」をひとつ見る



##### <我が家のルーティーン、決まりごと>

- 夕食→お風呂→歯磨き→絵本→トイレ
- 絵本→マッサージ→電気を自分で消す→トントン
- 野菜ジュースを飲む→歯磨き→仕上げ→布団へ
- ジブリのオルゴール
- 部屋を真っ暗にして子守歌でトントン
- 携帯で寝る時間にアラームを設定して、鳴ったら電気を消して寝る
- 時計の長い針がココにきたら寝る
- 決まった時間に布団に行けば絵本2冊、遅くなったら1冊読む

##### <スキンシップの時間>

- 大好きなお人形やお気に入り枕と一緒に寝る
- おもちゃに「おやすみなさい」をする
- 好きなものを枕元に持ってくるので、「一緒に寝ようね」「おもちゃも眠いって」と言うと自分から布団に入っておもちゃを寝かしつけてくれる
- ぬいぐるみを使って話をしながら寝かしつける
- 耳、鼻の掃除、手足の保湿マッサージをする
- 親も一緒に布団に入る
- 添い寝をして寝たふりをする
- 電気を消してから、手を握ったり、母の髪の毛を触る、毎晩手を握って寝る
- 布団の中で動き出しそうになったらくすぐり遊びや布団でかくれんぼ。興奮しない程度に、触れ合いの時間になっている
- 布団の中で軽く体を動かして遊んでから寝る

##### <母の気づき>

- 3歳ごろまでは寝る時に、動き回ったり歌ったりすることを受け入れる。3歳を過ぎれば自分から大人しく寝る姿勢が取れるようになるので、イライラしないよう頑張る

2ヶ月前まで  
自分でジャンパーを着る方法  
→保育所が教えてもらったほうが、すいすい。



ママは  
親が!

- 寝るのが苦手なタイプで今でも悩んでいるが、早めに布団に入れる
- 抱っこして寝させる癖をつけないよう、泣いたりぐずっても抱っこはしない



### 朝食簡単メニュー こんな工夫しています

##### <簡単・食べやすい・汚れない>

- おにぎり（ふりかけ・野菜や小魚・ごま・混ぜご飯の素などを混ぜる、ラップに包む）
- わかめごはん+ポークピッツ or チーズ or バナナヨーグルト
- パン+牛乳、果物、ヨーグルト
- トースト（食べやすいように一口大に切っておく）、（とろけるチーズ+ハム、ケチャップ、マヨネーズぬる）+スープ+バナナ
- 毎週味が違うロールパン（ほうれん草、トマト、かぼちゃ）
- ホットケーキ、蒸しパン、シリアル、フルーツグラノーラ
- 焼きおにぎり、肉まん、おもち
- 野菜サラダ+たまご or ソーセージ or 卵焼き
- ウィンナー、ブロッコリー、ミニトマト、冷凍ブルーベリー
- ふりかけご飯、しらすご飯
- 大判焼き、たい焼き、飲むヨーグルト
- のりサンド（のりでご飯を挟んで一口サイズに切る）
- ※1プレートにパンやおにぎり、果物などをのせて出す

##### <好きなものをだす>

- ピザトースト
- ミートボール
- ハンバーグ
- カレー
- ロールパンにウィンナー挟みケチャップかける
- ヨーグルト、ゼリー
- アンパンマンポテト
- 納豆ご飯
- ※「いらない」と言われたら「どっちがいい?」と選ばせる
- ※朝は嫌いなものは出さずに、夜出す
- ※リクエストにこたえる

##### <ちょっと工夫>

- 前日準備  
汁物、おかずを多めに作っておき朝、温めるだけ
- ゆで野菜を多めに作っておく
- 味付けした肉、野菜（キャベツ、白菜、きのこ、もやし等）はカットし小分けにして冷凍保存
- フレンチトースト、夕食後にパンを漬けておく
- 朝は果物、夜は野菜にする
- 寒い時は温かい物を、果物は毎日
- 曜日でメニューを決める
- 食パンを100円ショップの動物型で抜いてジャムをぬる
- お気に入りのお弁当箱に詰める
- 寝起きだと食べが悪いので、早めに起こす

##### <栄養バランスOK>

- 野菜がたくさん入ったお好み焼き（休日に作り冷凍保存）
- フォローアップミルク入りパンケーキ（休日に作り冷凍保存）
- 5種類以上野菜+豚肉 or 鶏肉が入ったみそ汁（前日に用意）
- 卵焼きに野菜を入れる
- ホットサンド（ハム+チーズ+ブロッコリー）
- 寒い時はホットミルク
- 丸ごと栄養が取れるだしパックの中身をご飯に混ぜておにぎりやチャーハンにする
- 具たくさん味噌汁+ごはん

