

～未就学児の保護者の皆さまへ～

こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。子育てに関する情報を皆様へお届けするために家庭教育通信を発行しています。今年度も年に5回ほど、通信を出していく予定です。どうぞよろしくをお願いします。

### 栄養バランスが良くなる食材

栄養バランスの良い食事は、子どもの成長にとっても大切ですが、食事を作るだけでも大変な事です。そこで、「ちょい足し食材」を使って、簡単に栄養バランスの良い食事にしましょう！

#### ① ちりめんじゃこ・桜エビ

子どもにも食べやすく、たんぱく質やカルシウムが豊富。じゃこには、ビタミンDも豊富。

#### ② ゆで大豆

たんぱく質、食物繊維等、不足しがちな栄養素がたっぷり。常備して汁物、サラダ、カレーなどにも。

#### ③ 花かつお

アミノ酸やミネラルなどを含んだとても栄養バランスの良い食材。味も良くなるので、何にでもちょい足しを。

#### ④ ごま

ビタミンB群、鉄やカルシウム、良質の油、アミノ酸や食物繊維も豊富。日々の食事にちょい足しを。

#### ⑤ 緑の野菜

ピーマン、インゲン、パセリ、ネギ等はみじん切りで冷凍。どんどん使い、葉酸やクロロフィルを摂って。

### 子どもの話を聞くという事

赤ちゃんの時にご家庭でたくさん話しかけると、赤ちゃんの言葉が発達しやすくなりますね。

話せるようになってからは「子どもの話を聞く」という事も大切になってきます。「パパ（ママ）あのね」と言ってきた時は、もちろん話を聞かれると思いますが、自分から話さない時は、こんな聞き方をしてみましょう。

「今日、（保育園で）だれと遊んだの？」

「お昼ご飯にどんなお野菜が出たの？」

「帰りの会で、先生はなんて言われたの？」

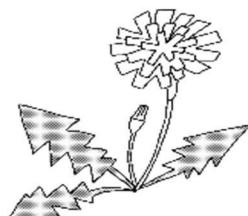
といった「だれが」「どこで」「なにを」「どうした」を子どもが答えるような質問をすると、今日の事を思い出しやすくなりますし、そこから、話すきっかけができます。答えが単語で終わった時は、その単語から次の言葉を引き出す聞き方をしましょう。

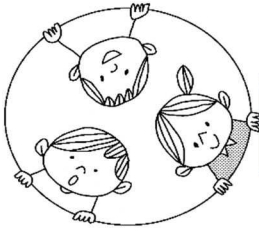
「今日の事を思い出す」「思い出したことを、人にわかるように話す」という能力は、毎日の積み重ねで身に付きます。毎日聞いてもらえるとだんだん話すのも上手になり、聞いてほしくてよく覚えたり、観察したりするようになります。ぜひ、ご家庭で積極的に聞いてあげてほしいと思います。

でも「うちの子、聞いてもなかなか話さないわ」という方、あせらなくて大丈夫です。「家族が子どもの話を楽しんで聞く」「子どもが喜んで話す」ことを少しずつでも続けていれば、いつの間にか身に付きます。

言葉も発達し、記憶力も鍛えられ、自己肯定感も高まる「子どもの話を聞く」という事を楽しみながらやってみてください。

家庭教育支援員  
清田智子  
菊池市教育委員会  
生涯学習課  
TEL 25-7232





### 簡単！栄養のバランスのいい食事

私たちの身体は食べた物でできています。栄養が偏っていると、心身の不調に繋がるので栄養のバランスを考える事は大切です。

とは言っても、栄養バランスのいい食事って難しそうですね。私も以前はそうでした。でも、いいお手本があります。それは、「定食」です。食事を定食のように作るだけで、栄養バランスはぐんと良くなり、しかも、簡単に作れます。

#### ① 汁物を作る

まず、玉ねぎと人参で汁物を作り始めます。他の野菜でもいいですが、玉ねぎ人参は毎日摂りたい野菜です。それをベースにキノコや春雨など他の食材を加えます。日によって和・洋・中と味付けに変化をつけ、最後にネギやニラ、ワカメ、パセリなどを浮かせればOKです。

#### ② 緑の野菜で一品

汁物を煮込んでいる間に、ピーマンやゴーヤ、青菜などで1品。緑の野菜には葉酸やクロロフィルが含まれていて、毎日摂りたい栄養素です。副菜は同じ物が続いてもかまいません。メイン(主菜)が変われば大丈夫です(^ ^)

#### ③ 根菜、生野菜、芋、豆類で一品

浅漬けやサラダ、常備菜としても良い切り干し大根やひじきの煮物、きんぴらごぼう、大豆の五目煮などを添えます。ここで摂りたいのは、ビタミン(生野菜)、ミネラル(根菜)、食物繊維(豆、根菜)です。

#### ④ 主菜(肉、魚)で1品

主菜は最後に作ります。焼くだけ、煮るだけ、蒸すだけのシンプルな料理で十分おいしいですよ。余裕があれば、肉や魚の横に大葉やトマトを添えたり、ソテーしたキノコや玉ねぎなどを上に乗せたりすると、より栄養バランスが良くなります。

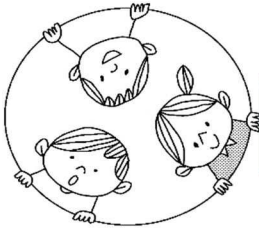
### スマホと育児

今、スマホを持ってないパパやママはほとんどいないでしょう。そして、今の子どもたちは、「生まれた時からスマホがある」という環境にあります。

スマホを見ている間、子どもは、体も脳も心もあまり動きません。幼児期には、体や脳が爆発的に発達しますから、体を動かし、脳を動かし、心を動かして遊ぶ時間が、十分に必要です。だから、小さければ小さいほど、普通の遊びを優先させてほしいのです。

幼い子にはスマホやタブレットを使わせない方がいいかと思いますが、スマホのない時代には戻れません。いずれ子どもたちも使い始めますので、もし見せるなら「スマホと上手につきあう方法」を教える事も必要です。

テレビもそうですが、大事なのは、終わりを教えておく事です。突然「ご飯だからやめなさい」「寝る時間だからおしまい」ではなく「この動画を見たら終わり」「10分ゲームをしたら終わり」「1日30分まで」などと約束してから使わせます。守れないなら「明日は1日使えない」などペナルティも必要と思います。淡々と、でも毅然と「おしまいです」と告げ、泣いても取り合わないようにしましょう。逆に自分でやめられた時は「一人でやめる事ができたね。うれしいよ」と声掛けをするといいですね。



## 片づけのしつけ

私は整理収納アドバイザーの資格を持っていて時々「うちの子は片づけができません。どうしたらいいですか」と聞かれる事があります。そこで2つのコツを紹介します。

### 1. オモチャの整理

- ・子どもさんに、毎日使うオモチャ(1軍)を選ばせ棚や引き出しに並べます。その時、取り出しやすいように重ならない方がいいですね。
- ・時々使うオモチャ(2軍)も選ばせ、箱などに入れ、近くの押し入れなどに収納します。
- ・普段遊ばないオモチャ(3軍)は、ダンボールなどに入れます。中の物がわかるように箱に名前を書きましょう。物置などに収納。
- ・1軍2軍3軍とも、スペースは増やさないようにします。1軍が1つ増えたら、別の1つが2軍行きです。3軍がいっぱいになったら、どれかを処分。それも子どもさん自身に決めさせます。判断力、決断力が育ちますよ。

### 2. 片づけのタイミング

- ・帰って来た時 バッグの中身を出し、元の位置に戻すよう教えます。初めは一緒にやる、自分でできたら〇をつける等工夫しましょう。習慣になると学校に行くようになっても安心です。
- ・片づけを始める時間 遊び始める前に片づけを始める時間を子どもさんと決めておきましょう。例えば「7時には夕ご飯を食べるから、長い針が10になったら手を洗ってお箸並べを手伝って欲しいの。お片づけは長い針がいくつになったら始める？」という感じです。時間になってから「片づけて」と言うより心構えができます。数字がわからない時は、「そろそろ9になるよ」と声をかけましょう。時間の観念が育ちますし、数字も覚えます。

## ふれあい

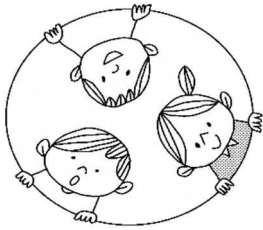
信頼している人同士が触れあうと、「お互いに愛情ホルモンが出る」と聞いた事があると思います。小さい時はなるべく、抱っこしたり、手や頭などを触ったりしてあげましょう。手足が触れ合うような遊びをしたり、お互いにマッサージをしあったりするのもいいですよ。コロナ禍の今、他人との触れ合いが少なくなっている分、家族との触れ合いは、より重要になってきています。

とは言っても、弟や妹がいるとなかなか触れ合う時間が取れない事もあります。そんな時は、たまには下の子を他の家族に頼んで、1対1で遊んだり、手を繋いだり、抱っこやおんぶをする時間を作りましょう。そんな特別な時間が、子どもの心を安定させ親の愛情を感じる良い機会になります。

触れ合いは、基本的に小学生までです。たとえ親でも、思春期の子どもにやたらと触れるのは控えた方がいいでしょうし、早い子は10歳くらいから、触られるのを嫌がる事もありますから、今のうちに、触れ合っておく事は大切です。

ですが、子どもによっては幼児でも触られるのを好まない場合もありますので、そんな時は、笑顔や優しい眼差し、言葉などで愛情を伝えるといいでしょう。

触れ合いや笑顔、言葉かけを通して、子どもたちにいっぱい愛情が伝わっていくといいなと思います。



～幼児期は手をはなさず～（子育て四訓より）

## 言動に一貫性を持たせる

「子どもが、言う事を聞かず困っています。」と言われる事があります。また、最近は「うちは、子どもの自主性に任せていますから。」と、あまり、問題と捉えていない場合もあるようです。とは言っても、日々の食事や入浴等、生活習慣に関わる事を、毎日「いやだ!」「食べない!」「お風呂入らない!」等と駄々をこねられては、親もへとへとになりますね。生活習慣に関する事は、自由にさせず、親が主導権を握った方がよさそうです。生活習慣は「健康」にも関わってきますので、小さい時から繰り返し教えてあげて下さい。

言う事を聞かなくなる原因の一つに「親が約束を破る」という事があります。例えばパパが「日曜日、動物園に行こう」と言ったのに、都合で行けなくなると「パパのウソつき!」になります（うちも泣かれました）。大人はウソのつもりがなくても、子どもに大人の事情は分かりません。そんな時は、行く直前まで言わないようにすると、ウソにならずに済みます。

信用をなくすと後が大変です。予防注射や歯の治療等に連れて行く時、泣くからと何も言わずに連れて行ったりすると、大泣きされる場合が多いようです。どこに行くのか、何をされるのか、きちんと話す事で、だんだん泣かないようになります。

「お菓子は買わない」と言ったのに、安かったから買ってやったり、泣かれたから仕方なく買ってやったりするのも、言う事を聞かなくなる原因の一つになります。逆に「買ってあげる」と言ったのに子どもが忘れていたからと買わないのも、「約束を破った」になります。言う事とする事に一貫性を持たせる事で、子どもの聞き分けは良くなっていきます。

## 歩く時は安全に注意

お出かけの時や子どもと散歩をする時に、交通ルールを教えましょう。すぐには、分からなくても、繰り返し教えると、分かってきます。1年生になった時に、1人で道を歩いても大丈夫なようにしておきたいですね。教えたルールは、主に4つです。

- ① 歩道がある所は歩道を歩く
- ② 歩道がなければ、右側を歩く
- ③ 道路を渡る時は、左右を見て、安全を確認して渡る
- ④ 歩行者用信号がある所は、信号を守って安全確認をして渡る

他にも通学路の交通状況に合わせて、通るたびに教えてあげましょう。

又、手を繋いで歩いてもスルッと抜ける事がありますね。そんな時に使える手のつなぎ方を3つ紹介します。

・普通に手を繋ぎ、小指だけ手の甲側へ



・子どもの手首を掴み、人差し指を握らせる



・人差し指と中指の間で子どもの手首をつかみ、親指を子どもに握らせる

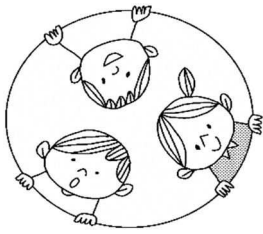


こういった方法も試してみて、安全に歩けるようになってほしいと思います。

通信を読まれた皆様のご意見をお聞かせください。簡単なアンケートです。回答は下記の URL または QR コードからお願いします。回答期間：令和4年2月28日（月）まで家庭教育支援への個別相談も対応します。お気軽にご連絡ください。  
URL：<https://logoform.jp/form/fJeH/45947>







～幼児期は手をはなさず～（子育て四訓より）

### 公共の場での過ごし方をしつける

子どもが公共の場で騒ぐと、親は気が気ではありませんね。赤ちゃんならともかく、4、5歳位になれば聞き分けてほしいと思うかもしれません。

1歳を過ぎたらしつけが徐々に始まります。しつけとは、間違っただけを注意するのではなく「正しいやり方はこうです」と教える事です。できなくても教える、できるまで教えるというのがいいと思います。

教え方としては、事前、最中、事後と3回言います。「しつけのサンドイッチ」です。例えば図書館に出かける前に「図書館でお話しする時は小さな声でしましょうね」と言います。図書館で大きな声を出したら「ここでは大きな声だった？小さい声だった？」と聞き、親が言った事を思い出させます。帰ってから「図書館ではどうするんだった？」とか「ちゃんと小さな声で話せたね」と認めてあげましょう。すぐにはできませんし、できたと思っても又失敗します。繰り返ししつけましょう。

できるようになるのは、個人差があります。なかなかむずかしい子の場合、滞在時間を短くしたり、ある程度できるようになるまで連れていけないのも、一つの方法です。例えば我が家の場合、子どもは3人とも声が大きく静かにできなかったため、3番目が4歳位まで、レストランには連れて行きませんでした。（にぎやかなうどん屋さん等には、たまに行きましたが）もういい頃かなと、初めてレストランに連れて行った時の事です。一口料理を食べた3番目が「こんなおいしいもの、初めて食べた！」と大きな声を出しました。周りがクスクスッと笑ったので、小学生の長男がすかさず「小さい声で話さんよ」と注意してくれて、その後は静かに食べられたのですが、、『長男、ありがとう。でも、笑われた理由はそこじゃないのよ』とツッコミたかった私でした(^\_^)；

### 家庭での過ごし方

家庭で一番大事なのは、基本的な生活習慣を整える事だと私は思います。自分のやりたい事が思いっきりできる力は、家庭での食事や入浴、睡眠等、体や心をケアする事で生まれると思うからです。

でも、他にも大事な時間がありますね。それは、「家族との関わり」です。他愛ないおしゃべりやふれあい、ちょっとした遊びや本の読み聞かせ等、子どもの心をより豊かにするのは家族との過ごし方だと思います。小さい時はなるべく時間を作り、一緒に過ごしてほしいと思います。

私の個人的な意見ですが、父親母親をはじめ、同居の家族がよく関わっている所は、子どもの心もより豊かに育つように思います。誤解のないように言っておきますが、単身家庭で父親や母親が不在、あるいは祖父母は遠方で会えない、というのは問題ありません。問題なのは、家にいるのに子どもと関わらない、あるいは自分の趣味やつきあひばかりを優先している場合です。例えば、家で親がゲームばかりしている、SNSに夢中で、子どもの話には生返事、休日家族と過ごす予定を平気でキャンセルして、友人と遊びに出かける等、大切な子どもとの時間をついながしにした事はありませんか？

子どもは「時間食い」です。大人の時間をたくさん食べないと大きくなれません。子どもと時間を共有しましょう。子どもと話し、一緒に遊び、家族がみんなでしっかり関わって育てましょう。大変な事も多いけど、二度と来ない幸せな時間です。応援しています。

前回、アンケートをお願いしましたところ、保護者の皆さまからのご回答を頂き、大変有難く、今後の通信の参考になる事が多々ありました。通信を書いていて、このような内容で良いのか迷う時もありましたが、又がんばって書いていこうと思えました。本当にありがとうございました。

