

のびっこ

令和4年3月発行

恵那市生涯学習課 太田
☎0573-26-2111(内線475)

このおたよりでは、子育て情報や、子育てについて考えるキッカケ・悩みを掲載していきます。

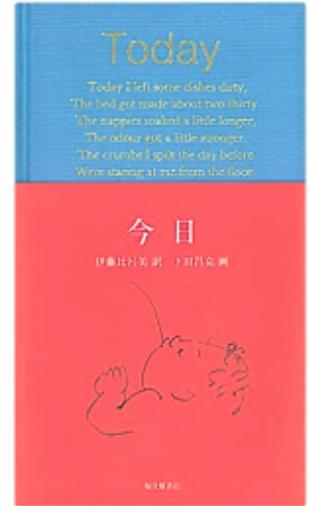
今日も、おつかれさまです！

春は、入園したり、お仕事がはじまったり、生活環境が変わる時期。頑張りすぎず、ほどほどに過ごしましょう。

また、コロナ禍で出かける場所も減り、ウイルスや人々の多様な価値観に気を使って生活しているかと想像します。

窮屈な日々、みなさん心身ともに疲れていませんか？
息ぬきできていますか？

『今日』という詩は、ニュージーランドの子育て支援施設に伝わっているものです。「子どもはかわいいと思うし、かわいがりたいと思うけれども、生活に疲れはてていて、ときどきそれどころじゃない……。」そんな親たちにOKを出してくれるように感じます。



『今日』
伊藤比呂美(訳) 下田昌克(絵)
株式会社福音館書店発行
中央図書館、中野方コミセン所蔵

悩ましい子どもの偏食

白米とシャケとうどんしか食べなかった

「食が細い」「離乳食を作っても食べてくれない」「好き嫌いが多い」
乳幼児学級中に出てきた「子どもの食」への悩みです。

中学生の子がいるスタッフが「うちの子、白米とシャケとうどんしか食べなくて、私も勉強しているいろいろ試したけど、疲れちゃった。今では家族の中で一番美食家。もしかしたら味覚が敏感だったのかも。」と振り返っていました。

※このエピソードがいい悪いでなく、ひとつの体験談です。



ちょっとトーク

親の個性、子どもの個性、家庭環境などがみんな違うように、価値観も子育ての【正解】もひとつではありません。だから【間違い】もありません。考え方は人それぞれ！

子どもが嫌いな食べ物、どうしていますか？

「嫌い」をどう思いますか？

ごはんの好き嫌い
どうしてる？

近くの人と
話してみましょう！

最後まで聞く 相づちを打つ
否定しない
自分の常識を押し付けない



おうちで「吹く」あそびのスヌメ

風船を膨らませられない。ローソクを消せない。そんな子が増えているそうです。

できなくても生きるのには困りませんが、口周りの筋肉が未発達だと、発語や食べ方、表情などに関わってきます。

大人もマスク生活で表情筋が弱ってきているので、一緒に「吹く」あそびをしてみませんか？

お行儀は良くないけれど・・・ヨーグルトやアイスクリームの蓋を舐めるのも、お口のトレーニングになります。



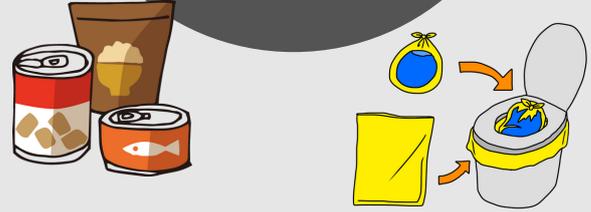
子連れ防災

備蓄しているもの、子どもは食べてくれますか？
ちゃんと使えそうですか？

先日、賞味期限の切れたカンパンを開封してみました。
小学生の子どもも、私も、1口でおしまい…。
非常時にぜいたくは言えませんが、ちょっと辛い。
カンパンに限らず、お湯を入れるだけのご飯やパスタなども、家族の口に合うか試食をオススメします。



 以前「半分になったら給油しましょう」とお伝えしたところ、「やっています！」との声を聞きました。実践→習慣化、すごい！



恵那の台所ばなし



【春のお彼岸】

お彼岸は春と秋にあり、
春は春分の日(3月21日)の前後7日間です。この期間にお墓参りをし、ご先祖様に喜んでもらえるよう「かいもち」をお供えしたりしました。「かいもち」は、この地域ならではの呼び名で、一般的には春の「ぼたもち」、秋の「おはぎ」と呼ばれる「あんころ餅」のことです。

秋のお彼岸では新米とサトイモと一緒に炊き、粗くついて丸めたもちを火で炙って生姜醤油に漬けて食べる「いもごねかいもち」も美味しいですよ。

つぶやき

7歳の娘が中央図書館で借りてきた絵本。かわいいな、と表紙を見ていたら、私が今読んでいる小説と同じ作者でした。本を通した小さな偶然。ほっこりするできごとでした。

『とりつくしま』
東直子/著
ちくま文庫/刊

『わたしのマントはぼうしつき』
東直子/作 町田尚子/絵 岩崎書店/刊



『のびっこ』をご覧いただきありがとうございます。
ご意見・ご感想・ご要望などをいただくと嬉しいです。右のバーコードから入力いただけます。

