

春ですね～～。入園・入学のシーズン、新しいスタートはいつもドキドキです。新米ママも、はじめはわからないことだらけ。子育ては大変ですよ。そうでなくても日々変化する子育て事情は、上と下の子の時で言われていることが違う！？なんてこともありますよね。そんな時代と共に変化してきた子育てを、ある家族の離乳食の様子から、のぞいてみたいと思います。

離乳食 子育て今と昔 どんなふうに変わってきたの？

母の家に2人の娘が子どもと遊びに来ました



私 (27才)
7ヶ月の子をもつ
新米ママ

母： 美味しい苺あるけど、皆でどう？

私： レンジで温めて、子どもにもあげよつと。

姉： えっ？わざわざ温めるの？

私： 離乳食教室で言われたよ。初めは、加熱してお湯で割ってからあげるんだって。 (※1)

母： 今は何でも慎重なのね。昔は、果汁にして早くからあげると、発育にいいなんて言われたけど。

姉： 私も、上の子の時は、離乳食の練習として、果汁をスプーンで飲ませてたよ。 (※2)

私： 今は、離乳食開始前の果汁はいらないみたいよ。

姉： じゃあ、お風呂上りの白湯も、飲ませてないの？

私： 母乳で大丈夫なんだって。
あっ！お母さん、大人の使ったスプーンじゃなくて、この子のスプーンにしてね。虫歯の原因になっちゃうから。 (※3)

母： はいはい。でも、あなたたちの時は、私の口の中でやわらかくしたものを、もぐもぐ食べていたわよ。

私&姉： え～びっくり！

私： そういえばうちの子、他の子と比べるとあんまり食べてくれないの。

姉： 一人目って、なんでも心配になっちゃうのよね。

母： そうね。でも、人それぞれなんだから、周りとは比べなくて大丈夫よ。 なにより、笑顔で楽しい食事を心がけなさい。 (※4)

私： ありがとうお母さん。さすが、ベテランばあば！



※Point (※1)
消化機能が未熟なため、肝臓や腎臓に負担がかかります。アレルギーの心配もあるので慣れるまでは、気をつけましょう。また、果物は早くから与える必要ありませんよ。

※Point (※2)
生後5～7ヶ月頃にはスプーンを自然に受け入れられるようになるため、練習はしなくていいです。

※Point (※3)
使う食器を分ければ、洗剤をベビー用にしたり、消毒までする必要はないです。すすぎをしっかりと、きちんと乾燥させて使いましょう。

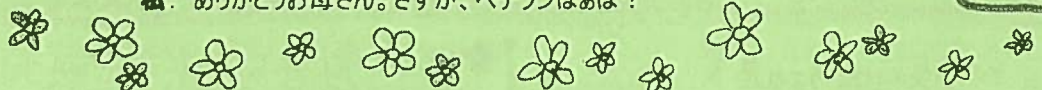
※Point (※4)
ママに力が入り過ぎていると子どもにも伝わってしまうものです。「食べるのが好き！」と感ぜられるような子に、育ててほしいですね。



姉 (35才)
10才と7才の子をもつ
先輩ママ



母 (62才)
2人の娘を育てた
ベテランばあば



もぐもぐ教室（離乳食教室）・カンガルー広場（離乳食ミニ講座）を開催しています。詳細は、H27年度「菟野町母子健康カレンダー」に掲載！4月末頃、未就学児対象に、郵送されるのでチェックしてくださいね。ぜひご参加ください！

【お問い合わせ】子ども家庭課 Tel.391-1124



環境が変化したり、科学的な研究が進んだりして、子育てが変わるのも当たり前のことなのかもしれませんね。でも、ママの愛情はいつの時代も変わりません。昔ながらの変わりぬ知恵もたくさんあるので、それを大切にしながら、新しい考え方も取り入れていけたらいいですよ。

3月 4月

霜が おりなくなったら

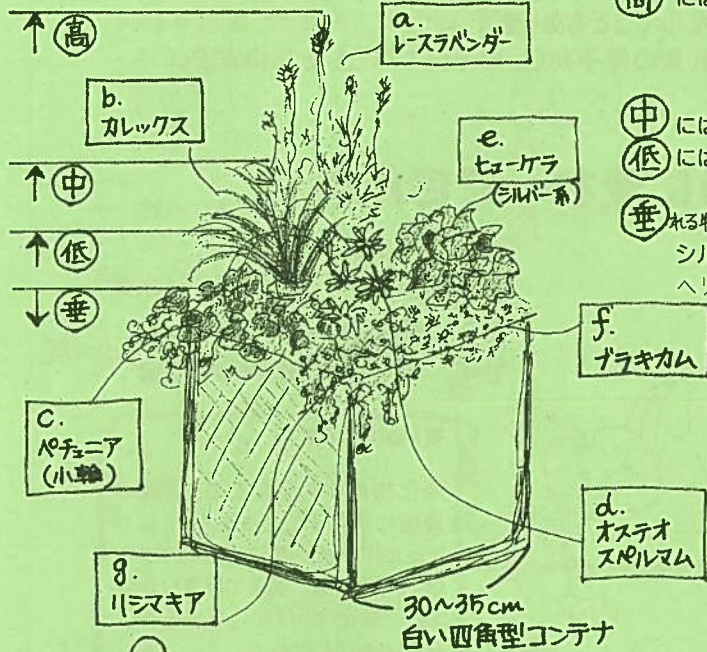
春らしい庭をつくってみよう



冬の間、目を楽しませてくれたバンジーやノースポールに春らしいものをプラスして、より素敵なお庭にしませんか。ゆる庭が素敵な「メイガーデンズさん」に取材に行ってきました。

point!

寄せ植えをステキに見せるには、高さ・奥行きを作る事・色合い・緑のバランスが大事だそうです。



- 高**には、高さのあるものを 低木：ツツジ・ツゲ・ゴールドクレストなど
カラーリーフ：ポニーテール・カレックス・フェスツカ・ラムズイヤーなど
花：ヤグルマギク・ガウラ・アガパンサス・ペンステムン・ルドベキア・
ラベンダー・マーガレット
- 中**には、**高**よりは低めのものを サクラソウ・ネモフィラ・リナリヤ・ムルチコレなど
- 低**には、その時々彩りを添えてくれる一年草など パーペナ・ペゴニア・
オステオスペルマム・ペチュニア・デモルフォセカ・サフィニアなど
- 垂**れる物には、アイビー・ワイヤープランツなど
シルバーリーフを足すと上品な印象になってオススメです！
ヘリクリサム・シルバーレース・シロタエギクなど



さわやかな初夏の寄せ植え
"コンテナガーデン"を
提案していただきました！



おもしろランド

★ じい「なんで はなちゃんはそのばに
かわいいんやあ？」
娘「だって、おじいちゃんのま汁だから♡」
じい「はなちゃん♡♡」
この返事が聞きたくて、会うたびに聞いてやう
おじいちゃんなのでした。
♡ネー ♡ flowerママ

★ みんなから
お年玉をもらっている。
娘「ありがとう〜」
(そのまま どこかへ...)
娘「ママー、ママのかばんに
おとしもの 入れてきたよ」
...本当の落とし物は 勝手に入れないでね♡
♡ネー ♡ うさぎママ

★ "警察 24時"のTVを見ていた3才の息子
息子「うわぁ〜 ふうせんいっぽいでキレイやなあ♪」
ばあ「それ 風船がちがうわあ(笑)」
母「何のコト??？」
ばあ「犯人の顔が赤や青の〇で隠されんの見て風船がや(笑)」
... 事件映像もファンタジーに... ♡ネー ♡ はるほらママ

★ うちの仏壇には七つのおじいちゃんがいる。
母「ごはんさん、一緒に持っていくか」
息子「おじいちゃん、
ごはん ふうふうして たべてね」
いつまでも 子孫の成長を見守っていてね♡
♡ネー ♡ ふくふくママ





子どもにも春が近づいてくる喜びや楽しさを伝えたい、そんなときに読む、とっておきの本たちを紹介していただきました。「春っていいね」と思える親子のひとときを過ごしてみませんか。菰野町図書館も4月で7年目を迎えますよ。

「はなを くんくん」

福音館書店
文/ ルース・クラウス 絵/ マーク・シーモント
訳/ 木島始

森の中は冬まっ只中。のねずみやくまや色々な動物も冬ごもりです。だけど、はなをくんくん。どんどん加速して読みたくなるような春が待ち遠しい一冊です。



「はじめまして」

借成社
作・絵/ 近藤薫美子

毎年咲く「さくらのほな」
毎年どの季節にもおとずれる
「はじめまして」・・・
親子で色々な出会いが発見できそう。色鉛筆で描かれ、見入ってしまう素敵の一冊です。

「おもしろ弁当 & ゆるゆるキャラごはん」

KADOKAWA
クックパッド 雑

みなさんお馴染み、クックパッドのレシピ本です。ひと手間加えるだけで、クスツと笑えるキャラ弁が作れちゃいますよ。見ているだけでわくわくしちゃう。春のピクニックに出かけてみませんか。



からだとサイフにやさしいメニューを紹介!

サクサクおからクッキー

- 【材料:約25コ分】
おから 150g 薄力粉 50g ベーキングパウダー (BP) 小さじ 1/2
卵 1個 バター(無塩) 50g 砂糖 50g チョコチップ(板チョコ) 40g
- 下準備⇒ ・バターは溶かしておく ・オーブンは予熱(170℃)
- ① おからは電子レンジにかけて水分をとばす (目安:700w 3分→混ぜる→3分)
 - ② ①に薄力粉・BP・砂糖も入れて混ぜる
 - ③ ②のボウルに溶きほぐした卵・バターを入れてサクッと混ぜ チョコチップも加える ※混ぜすぎに注意!
 - ④ クッキングシートを敷いた天板の上に、スプーンで落とし 170℃のオーブンで25分程焼く

甘辛フライビーンズ

- 【材料】大豆の水煮 片栗粉 しょうゆ・砂糖(同量ぐらい)
- ① 大豆は水気を拭き取り、片栗粉をまぶしてカリッと揚げる
 - ② 調味料を煮立たせ、揚げた大豆を加えて混ぜる (お好みで少し酢を入れても美味しい)

節分豆ごはん

- 【材料】米 2合 節分豆 50g〜 塩 小さじ 1 酒 大さじ 1
- ① 米は普通の水加減で、炊く直前に塩・酒を入れひと混ぜし、その上に豆をのせる (豆をのせてからは混ぜない)
 - ② 炊飯モードで炊く

知ってる!?菰野弁

ようやく寒さも和らぎ、春が近づいてきましたね♪ おなじみ一家ではお騒がせ娘がまたまた何やらやらかしているようで・・・

婆: あれまあ なんやな この だだらな 部屋は・・・
お母さん帰ってくるまでに片付けやんと、またひかられんに
孫(娘): え〜 おばあちゃん 手伝ってー
婆: ようこれほど こぐちから 出してきたなあ
娘: だってさ〜家でゆっくり遊ぶの久しぶりなんやもん
婆: そやなあ この頃、休みの日も出掛けてばっかやっただ
あいの日 は学校あるでな
娘: そやろー 忙しかったんやって
婆: ほしたら 手伝ったんで 早よ この 机つりな
あがりはな 足の踏みたて場もあらへんがな
母: (そこへ母 帰宅) ただいまー
娘: やばっ! お母さん帰ってきた (ドタバタドタバタ・・・)
(どてっ!!) 痛ったー (けつまづいてこけちゃいました!)
婆: 慌てるでやわさ あーあー くろじ になって・・・
娘: 痛いよ〜 え〜ん もーいや〜 (さささ)
母: 何騒いどんの!? こけたん? 何しとったん??
娘: べ、別に...何でもないよ
母: ん!? 何この部屋... こらー (怒)
娘: ひい〜 すぐ片付けまーす

やれやれ...相変わらず母には叱られてばかりですがお婆ちゃんには甘やかされまくりの娘なのでした

では解説はこちら...
だだら → 散らかっ ている こぐちから → かたっぱしから
あいの日 → 平日、普段の日 机をつる → 机を運ぶ
あがりはな → (部屋に)上がってすぐの所 くろじ → 青あざ

☆体がいいこと はじめよう☆

お気楽・お手軽にできるのに、体も心もスッキリ！ あなたもいい習慣、始めませんか？

☆朝起きたら 白湯(さゆ) を飲もう

朝起きたらコップ1杯の白湯をゆっくり飲むだけ。

— どんないいことがあるの? —

胃腸を温め、老廃物を排出してくれるので…

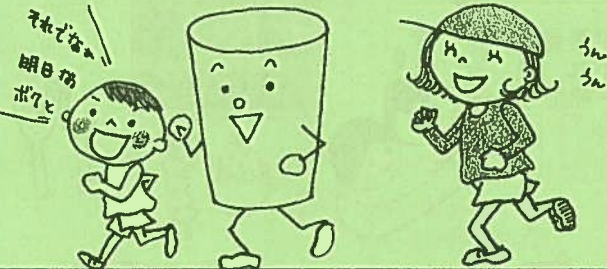
- ・冷え性改善
- ・便秘改善
- ・美肌効果



— 白湯の作りかた —

やかんを火にかけ、気泡が出る状態で10~15分沸かした後、50℃くらいに冷まし、5分ほどかけてすするように飲む。

寝る前に沸かして保温ポットに入れると便利。



☆スロージョギング を始めよう

息切れしない楽なペースで走るので楽しく続けられます。ウォーキング程度のスピードなのに驚くほどの効果が。

— どんないいことがあるの? —

- ・ダイエット効果 (ウォーキングの2倍のカロリーを消費)
- ・体力・筋力アップ (続けることで確実に筋力アップ)
- ・血管若返り・高血圧の改善 (運動で血管がしなやかに)
- ・判断力・記憶力アップ (脳の血流が増えて脳も活性化)
- ・ストレス解消

— スロージョギングのポイント —

- ① 背筋を伸ばす
- ② やや前傾姿勢で
- ③ 足はけらずに押すだけ
- ④ かかとでもつま先でもなく、指の付け根で着地する(腰に負担がかからない)
- ⑤ おしゃべりできるくらいのニコニコペースで
- ⑥ 歩幅の目安は10cm(すごく狭いけど、これも負担をかけないポイント)
- ⑦ きつuitと感じたら歩く(頑張り過ぎない)
- ⑧ 1日30分を目標に(10分×3回でもOK)

こもっこP.P.P

やっぱりました。前号に引き続きオヤジ会メンバーからの依頼。

我が家は3人家族。娘が1人で、このまま1人と思っていたら、今年もう1人家族が増えることになった！

娘は3月で6歳。娘はなかなかヤル気スイッチを入れてくれないマイペースさ。色々教えてあげたいのだが…どうしたらスイッチは入るんだ？

今、一緒にしたい事は、家族みんなでスキー旅行！いっぱい滑って、ゆっくり温泉に入って楽しみたい。そのために娘にスキーの楽しさを教えてなんとかヤル気スイッチを入れてもらわなければ(笑)

娘の運動会。リレーでは思ったより足が速かった。でも障害物競走では走らずヤル気なし。この差はいったい何だった！?(笑)まあ、これからも色々な経験をして、慌てずゆっくり成長し、何か目標が見つかるといいな。

僕は小さい頃転校してばかりで、「幼馴染」とか「地元」と考えても、正直思い浮かばない。娘には、この先もたくさんの友達と菺野でいい思い出をつくってほしいな。

今、僕はオヤジ会に嫁会にその子ども達、それに仲良しファミリーに囲まれて、娘と共に菺野で思い出を作っている最中です(^)v…菺野最高!!!

ペンネーム 頑パパメンバー-I

子育てサロン 3~5月の日程

菺野	9:30~11:30	玉セ	3/6.18、4/3.15、5/1.20
千種	10:00~11:30	農環	3/4.18、4/1.15、5/20
鶯川原	10:00~11:30	玉セ	3/12.25、4/9.22、5/14.27
朝上	10:00~11:30	玉セ	3/5.19、4/2.16、5/7.21
竹永	10:00~12:00	学童	3/5、4/24、5/7.22
		玉セ	3/11.18.27、4/8.15、5/13.20

Editor's note

こもっこP.P.Pと同じ「菺野最高!!!」と佳句ついて早10年。楽しい菺野ライフを送るべく色々な情報を皆でさぐってゆきたいぞあ!

パパ母ちゃん

読者さん、私、初めて参加しました。お母さんたちの気持ちがいっぱいまった紙面。これとまさにあったかんだから〜♪これらも楽しみます。いっくん