

## 「わたしらしさ」

みなさんはどんな風にお休みを過ごされていますか？休みの日は職業人としての自分は影を潜め、母親として、妻としての自分になります。実家に行くと、娘としての自分になり、友達に会うと、母親の役割をちょっと降ろして、ゆっくりさせてもらうなど、環境によっていろいろな自分ているのだと思います。職業人としてこうあるべき自分、母親として、妻としてこうありたい、求められている自分などを意識しながら過ごし、その役割を果たそうと努力することで、自分自身が育てられ成長していくのではないのでしょうか。

わたしには、中学2年生の娘と小学1年生の双子の娘がいます。長女を産む前も、双子を産む前も喜びと共に大きな不安がありました。手探りの中で、なんとか母親として育てられてきました。しかし、自分の役割を果たそうとすることで、成長や喜びを感じるばかりではありません。こんな母親でありたいのになかなか出来ない自分も感じますし、職業人として頑張ろうとすると、母親としての役割が満足にできていない自分に葛藤を感じたりもします。役割としてこうあるべきということを基準にすると、満足にできるということは難しいのかもしれないし、周囲にも役割を求めたくなってしまおうのかもしれない。

最近では、考え方を改めて、わたしらしくその役割を担っているだろうかということに思っています。わたしらしさを実感し、それを周囲にも認めてもらいながら、母親や妻としての役割に、楽しさや嬉しさを感じられる瞬間があるといいなと思って過ごしています。

みなさんのわたしらしさはどんなところにありますか？

愛泉学童クラブ主任 内田郁恵

## ♪2023年度ひよこ教室 2/1～登録受け付け開始します♪

\*開催予定日:第2木曜日 10:00～11:30(受付開始 9:30～)

**\*4/13\*5/11\*6/8\*7/13\*8/10\*9/14\***

**\*10/12\*11/9\*12/14\*1/11\*2/8\*3/14\***

(変更となる場合がございます。ご了承ください。)

\*場所:愛泉乳児園 地域交流スペース

\*対象年齢:2023年4月1日の時点で1歳6か月～2歳のお子様

\*内容:製作・運動・リトミックなど

\*登録制:10組限定

\*受付期間:2/1～(定員になり次第、終了とします)

\*連絡先:0480-62-2990(ふれあいホーム)



## 「小食な子、好き嫌が多い子の食事の考え方」

子育てをしていて、悩みが尽きないのが子どもの食事。「食べる量が少なくて、あげてもあまり食べなくて心配」「肉や魚しか食べず、野菜はほとんど食べない。栄養バランスは大丈夫かな?」「途中で飽きて、食べなくなってしまう」など、さまざまな悩みがあると思います。こんな時、このように考えてみませんか?

- ① 子どもは苦手な食べ物があって当然である(好き嫌いを否定しない)
- ② 成長や経験、周りの大人や友達のかかわりによって、いつか改善する可能性がある。
- ③ 昨日よりも今日、1つでも食べられたら、食べようとする姿が見られたら褒める。
- ④ 食事の強制は逆効果。食事の時間が苦痛になってしまったら本末転倒。
- ⑤ 泣くほど嫌な食材は使わない。
- ⑥ 成長曲線を確認して、正しいカーブになっていれば大丈夫。
- ⑦ 生活リズムを見直してみる。

①は子どもの個性であり、成長過程において必要なことなのではないでしょうか。そして②のように、苦手な食べ物を克服しながら成長していくのだと思います。成長がゆっくりであるように、苦手な食べ物の克服も時間がかかります。苦手な食べ物に対して少しでも挑戦する姿が見られたら、思いっきりほめて、保護者が嬉しいことも伝えましょう。どのくらいなら食べられるのか、子どもに聞いて、子ども自身でよそってみてもよいですね。

栄養バランスを考えて作った食事、子どもが食べてくれなかったらショックですし、栄養が足りているのか心配になることもあるかと思います。しかし無理強いせず、食事は子どもの「お腹いっぱいになった」「美味しかったね」などの楽しみを実感できるものでありたいですね。

気になる栄養バランスですが、⑥の成長曲線を確認してみてください。母子手帳に成長曲線を記入するページがあります。身長体重測定はふれあいホームでも実施していますし、身長体重測定ができる授乳室などもショッピングモールなどに増えています。正しいカーブになっていれば、その子に合った栄養バランスがひとまず摂れているでしょう。ある時を境にカクツと上下に曲がるようなら、かかりつけの小児科や保健センターなどに相談しましょう。

いっぱい遊んだ後の空腹に勝る調味料はありません。⑦のように、「たくさん遊び、空腹で食卓につき、お腹がいっぱいになって、ぐっすり眠る」このリズムを正しく作って、「自分で食べる力」を育てましょう。

愛泉幼児園 管理栄養士 柳澤希美

## この本、大好き



「きみのことがだいすき」 作.絵 いぬいさえこ

「悲しい気持ちはね ふたをしなくていいんだよ」「むりしなくたっていいんだよ」「たくさんまちがえる きみはすてき いいのいいの それがいいの」「よくがんばったね」読んでいて、ホッと安心できるそんな本です。ぜひ4、5月環境の変化で心も体も疲れてしまっているお子さん、ママにも読んで欲しい本です。

どんぐりころころ 石川亜由美

## ★オープンハウス(9:00~11:30)月・水・金曜日★

0歳児からの親子が自由に過ごせる場所です。  
スタッフも一緒に過ごします。

## ★おはなし会(11:20~11:30)★

自宅にもちかえることの出来る手遊び、絵本や紙芝居の会です。

## ★0歳児対象のスペース(月曜日 9:00~11:30)★

1歳未満のお子さんをご家族が自由に過ごせる場所です。

## サ ロ ン

### わくわくツインズ

双子(多胎児)の親子・妊婦が集まって、子育ての楽しさや大変さを一緒におしゃべりしたり、情報交換する場です。  
お子さんも一緒に遊びましょう。  
気軽にお申し込みください。

毎月 第2火曜日  
10:00~11:30

### 産休・育休サロン

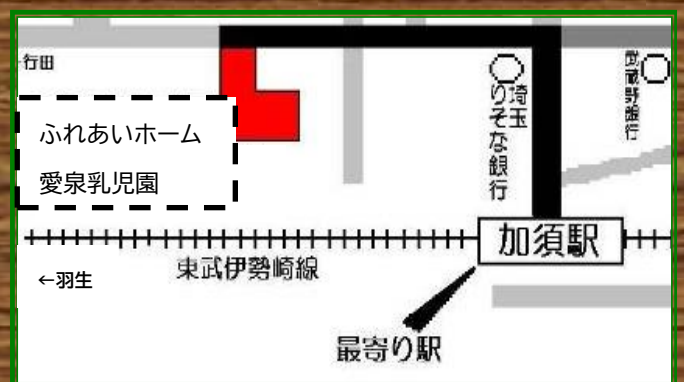
仕事復帰に向けて、いろいろな不安や心配事がたくさんあるはず…一人で、あるいはご夫婦だけで悩んでいませんか?この機会に、みなさんで一緒に語り合いませんか?

毎月 第3火曜日  
10:00~11:30

### ★あんなこと・こんなこと★

泣いている児を職員が抱っこしていると、すぐに駆け寄る3歳のTくん。職員の声掛けをマネして「だいじょうぶ、だいじょうぶ」と背中をさすってくれていました。職員が「おやつ食べよう」と声を掛けてもただ首を横に振るだけ…しかし、Tくんが同じように「おやつ食べよう」と声を掛け、手渡しすると食べ始め、にこやかな顔になりました。子ども同士のかって偉大だなと感じた瞬間でした。

### \* 交通案内図 \*



住所: 埼玉県加須市土手 2-15-57

### 【子育て相談】(月曜日~金曜日 9:00~15:00)

子育てで悩んでいることはありませんか?一緒に考えてきましょう。お気軽にお問い合わせください。

電話: 0480-62-2990(子育て支援センター 愛の泉ふれあいホーム)

