ママたちの 表紙討論

ママの公約☆私が首相になったらこれをやる！

まずは子育て支援を！

◆子どもを産み育てるほど、税額控除や様々な手当があるフランス式の制度を導入したい。
◆出産したら、子ども1人に500万円あげます。
◆子ども食堂を国で運営、貧困家庭でも子どもに十分な食事を与えられる仕組みづくりを！
◆不妊治療の助成金拡大。
◆お腹の子にも給付金！

ずばり教育改革です！

◆大学までの学費無償化。教育格差をなくすことが経済格差の根本的な改善につながると思う！
◆教育予算の大幅拡充。公立学校を多様化し自由選択制にする。
◆足並み揃えて学ぶ教育から、個性や長所を活かして好きなことにのめり込める教育に変えたい！
◆義務教育の学習要領を見直し、小学生の宿題を元気いっぱい遊ぶことにする。
◆IT教育の早期実現。
◆集団の中でもしっかりと個々が自分を肯定できる教育を実現したい。

コロナ禍で思うこと

◆諸外国のようにまとまった金額を支給。各自治体に任せてモタモタ支給したのは日本だけやで！
◆マスク配付を止めて、図書券かネットショッピングで使えるギフト券にする。
◆経済を回すために、今年度だけ消費税を5％にする。

今の政権にもの申す

◆無駄が多そうな国の予算を見直す。家計を預かる主婦の実力を見せつけたい！
◆強気の外交。
◆議員の給与を大幅カット。ボランティア精神で国を良くしたいメンバーを募り、国政を動かしたい。
◆政治家に民間企業や学校、福祉施設などで職場体験をさせ、国民の気持ちが分かるようにする。

その他

◆児童手当ならぬ、主婦手当を始めたい。
◆著名人と一緒にゴルフがしたい。もちろんみんなに忖度してもらい、毎回私が勝つ(笑)。
◆東京一極集中からの脱却。社会全体で子どもを守り育てるコミュニティ作り。
◆18才以上の男性全員に陣痛シミュレーターを体験してもらう！

★次号のテーマは「毎年クリスマスにやっていること」。
★あなたの意見が誌面に載るかも?!表紙討論に投稿しませんか？P8の読者プレゼント応募と併せてWebサイトから受付中。





ママの知りたい情報がみつかる！
リトル・ママ Web
＼Web限定の記事も!／
『 幼稚園の先生に聞きました！
子どもの食事のお悩みQ&A 』
リトル・ママWeb 検索

思い出つなぐ洋服

editor's Note

隣の家に住む2才の女の子が生まれたばかりの頃。「まだ大きいけど、いつか着られると思って」と、姉から妹へ、我が家の娘2人が着ていた洋服を譲っていました。

そのことをすっかり忘れていたある日。外に出ると、見覚えのある洋服を着たよちよち歩きのかわいい後ろ姿が。娘たちが着ていた洋服です。

わぁ♪と嬉しくなり、これを着てよく公園に行ったっけ、抱っこ！って泣いてたなぁ、子育てに悩んだなぁ…と思い出して、胸が熱くなりました。そして、その子を真ん中に手を繋ぐ、小学生になった娘たち。感慨深いと思っていたら、来年その子に妹ができると朗報が！次は4代目、思い出がまた増えそうです。

リトル・ママ 編集スタッフS





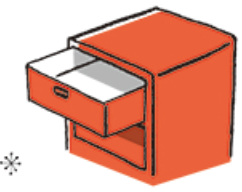
＼ 声かけひとつで変わる？ ／

子どもの片づけ力を育てる整理収納術



おうちにいる機会が多い今だからこそ、断捨離に励むママは多いのでは？そんなときに、子どもにもお片づけを教えられたらいいですよね。片づけが苦手なママでもできる、子どもを伸ばす整理収納術について、専門家に聞いてきました！

取材・文／門司智子



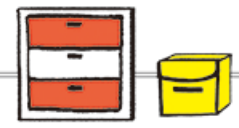
お話を聞いたのは…

整理収納アドバイザー
能登屋英里（のとやえいり）さん



整理収納アドバイザー、住宅スペシャリスト。夫・娘との3人家族。アパレルショップのディスプレイ担当の経歴を活かしたインテリア、整理収納に定評あり。収納・導線を含むリノベーション前からの相談にも応じる
【Instagram】@eiriyyy_interior

片づけのポイント



1 一つひとつのものに住所を決めておく

「この人形はこのかごの中」「お気に入りのクレヨンはこの引き出し」というように、一つひとつのものに住所（場所）を決めておくこと。住所さえ決まっていれば、あとは使った後に戻すだけ！



住所の定まらないものはかごやボックスなどにまとめておいてもOK

2 目に見えるのは1軍のみ 2&3軍はしまっておく

よく遊ぶものは1軍、きっとまた遊ぶものは2軍、人に譲るものや第2子に備えるものは3軍として、3つに整理します。部屋の中で目に入るものは1軍のみで、よく見えて使いやすい場所に置きます。



3軍は寝室やクローゼットなど見えない場所へ。1軍＆2軍は定期的に入れ替えを

3 1ジャンル1ボックスで“遊びやすい”収納に

取り出しにくかったり、わかりにくかったりすると、そもそも使わなくなってしまいます。子どもでもひと目でわかるように、一つの場所には1種類のものだけを収めるようにしましょう。



積み木ボックス、ぬいぐるみボックスなど、1ジャンル1ボックスが基本

声かけのポイント

1 「これ大事？」と子どもの気持ちを尊重しながら整理する

おもちゃは子どもにとって大事なもの。親が勝手に処分するのではなく、「これお気に入り？」「どれが好き？」「これは使ってないから一回ここに置いておこうね」と、子どもと一緒に整理してあげること。一緒にすることで、子どもの整理能力も養われます。

2 「片づけて」じゃなくてやってみせる

ただ「片づけて」と言われても、子どもはどうしたらいいのかわかりません。「絵本は本棚にしまおうね」「積み木はこのかごの中に入れようね」など、具体的に伝えましょう。そのためには、一つひとつのものの場所（住所）を子どもと一緒に決めておくことも大切。

3 片づけの声かけは1日に1回など ゆる〜くでOK

つい片づけさせることに必死になってしまいますが、いつもきれいに片づいてなくて大丈夫。そもそもおもちゃは遊ぶためのものであって、片づけるためのものではありません。例えば、ごはんやお風呂の前後、寝る前など、1日のどこかでお片づけをしてリセットできればいいんです。

整理が苦手なママはどうしたらいい？

片づけられない親だと子どもも片づけられない？

料理の仕方を知らないと料理を教えられないのと同じように、自分が片づけられないのに、子どもに教えることはできないですよね。よく「片づけなさい」とは言うけれど、まずは親が上手な片づけ方を知って、お手本を見せてあげること。その後に、子どもと一緒に片づけながら教えてあげることが大切です。

でも小さいうちは、子どもには思いっきり遊んでもらって、片づけるのは親の役目、ぐらいの気持ちでOK。小さいうちから声かけをして、年長や小学生になった頃に自主的に片づけができるようになっていればいいでしょう。

片づけ上手になるにはどうしたらいい？

片づけが苦手な人に多いのが、「ものが多い」「ものの住所が決まっていない」です。「整理」「収納」「片づけ」には、それ



"ママ"であることに価値がある！ 受講生募集中！

Little mama ビジネススクール
Little mama Business School

「ママたちの子育て経験をキャリアにしよう！」をテーマに、多彩なオンラインの講座を開講中です。
卒業後は、ママ目線を活かしたお仕事をしたり、子育てが楽しくなったり、フリーランスで活動したり…。卒業生も活躍中♪



好きを仕事に！在宅ワークも♪
- ママライター
- Web制作
- ベビーサインアドバイザー育成
- ママフォトグラファー養成
- セルフブランディング【YouTube編】

ママもキッズも♪オンラインで習いごと
- ベビーサイン
- YASUYO先生の離乳食
- Jeph's fun fun English（おやこ英語）

など



リトル・ママビジネススクールの魅力って何??
- ☆オンラインだから自宅で気軽に受講できる
- ☆講師が丁寧に課題などを添削してくれる
- ☆みんなママなので、安心して参加できる
- ☆卒業生同士でオンラインでの勉強会やランチ会などを毎月開催♪

※本講座はお仕事の紹介を約束するものではありません。予めご了承ください。

最短1日〜資格取得も♪／各講座定員20名
体験会などのスケジュールはHPをcheck

お問い合わせ
リトル・ママ
littlemama_school@l-ma.co.jp
LINEで資料請求やお問い合わせ受付中♪
LINE 友だち追加

参考にしたい♪

みんなの子ども部屋収納♡



白熊のオブジェが気に入っています。おままごと道具はキッチンの中へ、ぬいぐるみ類は動物柄の布ボックスにまとめれば、すっきりかわいい収納のできあがり♪

東京都・NQさん

スリースプラウツの収納ボックス



こだわりの壁紙はベルギーのヴィンテージ。収納棚は圧迫感が出ないように背板のないタイプに。

リトル・ママ編集部T

リビングの一角の本棚。北欧っぽい雑貨を並べると、一気におしゃれな雰囲気になります。





ベルメゾンで購入！

置き場に困る通信教材は大容量サイズのバスケットが大活躍♪使いやすく、リビングでも浮きません。



おもちゃはイケアの収納棚にまとめています。子ども部屋はグリーンの壁がアクセント。

福岡県・Kさん

イケアで購入！



DIYで作った棚と無印良品で購入したボックスがポイント。ボックスの外側に中身の写真を貼って、子どもが自分で片づけられるようにする予定です！

関西サポーター・藤原円香さん

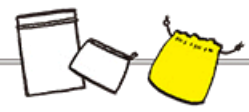
無印良品で購入！



スウェーデン発のオンラインショップ"Babyshop"で見つけたキッチン&おもちゃがお気に入り。

福岡モニター・中野きすみさん





能登屋さん愛用のアイテムもチェック！

ココはどう片づける？

おもちゃ

かごやボックスにざっくり入れたり、ジッパー付き保存袋でジャンルをわけて収納します。1ジャンル1ボックスを基本に、子どもが使いやすく遊びやすくすること。ざっくり収納するときは、ぎゅうぎゅうではなく、量は少なめに。



無印良品

鉄道レール玩具や人形などかさばるものはかごなどにざっくり収納



困ったときはジッパー付き保存袋！細かいおもちゃはカテゴリー別に



厳選したものだけを目に見えるところに。他の絵本は棚の中へ収納



ドリルや通信教育の教材などの学習系は絵本とは違う棚や場所に

絵本

どんどん増えていく絵本は、1冊1冊が埋もれてしまいがち…。例えば、10冊だけを毎月（毎週）入れ替えてあげるというような図書館方式がおすすめ。季節のものや、今好きな絵本を厳選することで、より絵本を手に取るように！

小物

クレヨンや消しゴムなどの文房具は、ボックスにまとめておくと使いやすい。例えば消しゴムでも使うもの（1軍）と集めるもの（2軍）とでわけておくことがポイント。住所を決められない流動的な小物類はワゴンやかごを用意しておくと便利。



無印良品

セリア

色鉛筆などはボックス収納。小さくなったクレヨンなどはお菓子箱へ



イケア

行き場のないものを入れる場所を。ワゴンならカートとしても遊べる♪



ぞれに意味があります。片づけ上手になるには、この3つを整理しましょう。

●整理…必要と不要をわける
●収納…必要になったものの場所を決めて収める
●片づけ…収納する場所があって、そのもとの場所へ戻す

つまり、ものが多すぎる人は整理ができていない証拠。整理ができていないと、ものの住所も定まらず、イライラしがち…。まずは子どもと一緒に整理することから始めてみて。親が勝手に捨てると、子どもは親頼みになってしまうけど、一緒に整理することで、子ども自身にも判断力が養われますよ。



Profile●はたこ／主婦でときどきクリエイター。息子との出来事や日常を4コマ漫画でお届けします！
Instagram(@hatako_draw)でも育児絵日記を更新中



忙しいママ・パパの強い味方
頼って余裕を取り戻そう！

頼れる 愛知エリアの

料理代行サービス

頭を悩ませる家事のひとつ「料理」。食材をうまく活用しながら栄養面にも心を配らなくてはならない上、買い物、調理、片付けなど工程が多く、ついついため息…。そこで提案したいのが、料理を外部に依頼するという選択肢。意外と手軽に利用できる料理代行、試してみませんか？

取材・文／小林亜紗子

デイジー

人材教育にも力を入れ、信頼のおけるスタッフを揃えているのが強み。料理内容の希望は事前にコーディネーターとすり合わせもできて安心。買い物代行や作り置き、調理器具の後片付けやキッチンの掃除まで対応してくれます。

予約・問い合わせ
☎0120-1014-16(8:30～20:00)またはHPより問い合わせ
住本社：名古屋市千種区東山通5-20-1・2F
HP f-daisy.com

Service Info

●料理代行サービス
レギュラーコース…1時間3,000円～(税別)＋移動費1回990円
※1回2時間以上かつ月2回以上の定期利用
スポットサービス…1時間3,000円～(税別)＋移動費1回990円
※1回2時間以上。土日祝、9時以前、17時以降の利用は1時間あたりの基本料金プラス500円(税別)
★**訪問可能エリア**…名古屋市、長久手市、日進市、尾張旭市、春日井市、あま市(その他の愛知県内エリアは要問い合わせ)

●その他サービス一例
各種家事代行、キッズ・ベビーシッター、ハウスクリーニング、片付けサービスなど(詳細はHPを確認)



頼む前に知っておきたい ママの“気になる”を担当者に質問！

お話を伺ったのは

株式会社デイジー
マネージャー
齋場(さいば)ゆきみさん

Q. うちのキッチンは狭いのですが…。
A. 大丈夫です！2つ口のコンロがあれば、キッチンの広さはあまり関係ありません。

Q. 調理器具を一式買い揃えておく必要がありますか？
A. フライパンと片手鍋が2つあれば大丈夫です。

Q. どんな食材を用意しておけばいいですか？
A. お子様がお好きな食材をご用意いただければ、アレンジして調理いたします。また、嫌いな食材も召し上がっていただけるよう、工夫して調理しています。いつもと違った料理で苦手なものを克服できるお子様もいらっしゃいます。アレルギーのある食材に関しては事前に詳しくお伺いします。

Q. 子どもの好き嫌いや家族の好みにも対応してもらえますか？
A. もちろんです！おいしく召し上がっていただきたいという気持ちで調理していますので、リクエストがあれば何なりとお申し付けください。

Q. 1回だけの利用や、必要なときだけの利用もできますか？
A. スポットサービスという1回だけのコースも用意しています。一度スポットサービスをご利用いただいた後、定期サービスに移行されるお客様もたくさんいらっしゃいます。

Q. スタッフさんはどのように決まりますか？希望は聞いてもらえますか？
A. お客様のご要望、通いやすさなどを考慮の上、スタッフを決定しております。

※サービス内容は会社やプランにより異なります。利用する会社のサービス内容をご確認の上、ご利用ください。

メリーポピンズ家事代行サービス

料理だけでなく掃除や洗濯、庭の手入れなど家事サポート全般をトータルでプランニング。代表の渡辺さんが子育てとキャリア、介護の両立に悩んだ経験から、ママ目線に立ったオーダーメイドの家事代行に力を入れています。

予約・問い合わせ
☎0120-9494-88(9:00～18:00※土日祝休)またはHPより問い合わせ
住本社：名古屋市東区代官町6-22-504
HP marypoppins-kaji.com

Service Info

●料理代行サービス
定期コース……2時間5,000円(税別)、3時間7,500円(税別)＋交通費1回800円※週1回以上
スポット利用……2時間6,000円(税別)、3時間9,000円(税別)＋交通費1回800円
★**訪問可能エリア**…名古屋市

●その他サービス
各種家事代行、高齢者支援など(詳細はHPを確認)



アシスト

生活スタイルに合わせたオンリーワンの家事代行サービスを提供。手早く丁寧なサポートに定評があり、リピーターも多数。料理代行は食材の買い物から下ごしらえ、作り置きまで、ニーズに合わせて柔軟に対応してくれます。

予約・問い合わせ
☎0120-48-6906(9:00～18:00※土日休)またはHPより問い合わせ
住本社：名古屋市千種区内山3-31-27-301
HP assist-kd.com

Service Info

●料理代行サービス
定期コース……1時間2,700円(税別)＋交通費1回1,100円
※1回2時間以上
定期長時間コース…1時間2,500円(税別)＋交通費1回1,100円
※1回3時間以上
スポットコース……1時間3,300円(税別)＋交通費1回1,100円
※1回2時間以上
★**訪問可能エリア**…愛知県内ほぼ全域ほか東京都・埼玉県・京都府の一部

●その他サービス
各種家事代行、高齢者支援(詳細はHPを確認)



シェアダイン

管理栄養士や調理師、ホテルのシェフなど料理のプロと家庭をつなぐ出張シェフサービス。離乳食、子どもの食育、ダイエット、美容などテーマに合わせて料理人を選べるのが特徴。普段の食事だけでなく特別な日のパーティ料理にも◎

予約・問い合わせ
公式HPより会員登録
住本社：東京都港区虎ノ門3-3-3・3F
HP sharedine.me

Service Info

●**出張シェフのサブスクリプションサービス**
基本3時間。1食あたり645円～(食材費・交通費込)
★**訪問可能エリア**
公式HPにて検索




Bears ベアーズ

業界最大規模のスタッフ数を誇り、ニーズに合わせて最適な人員を手配。料理代行サービスは定期プランやスポットプランのほかにも豊富なプランを用意しています。1～12才までの子どもが対象のシッターサービスも充実。

予約・問い合わせ
☎0120-552-445(9:00～20:00)またはHPより問い合わせ
住本社：東京都中央区日本橋浜町2-1-1・5～7階　名古屋支店：名古屋市中区栄4-14-19・6F
HP happy-bears.com

Service Info

●料理代行サービス
デラックスプラン…1時間3,300円(税別)＋交通費917円※1回3時間以上かつ月2回以上
楽ラクうちごはん…1時間2,800円(税別)＋交通費917円※1回4時間以上かつ月2回以上
スポットプラン…1回3時間12,000円(税別)＋交通費917円
★**訪問可能エリア**
愛知県内全域

●その他サービス
各種家事代行、家政婦、ハウスクリーニング、キッズ・ベビーシッター、高齢者支援など(詳細はHPを確認)




リズメリット

研修を受けた家事スペシャリストやシッター認定者など熱意のあるスタッフが訪問。シッターにも力を入れているので、疲れたママ・パパにも心強い。名古屋市による「産前産後ヘルプ事業」の認定も受けています。

予約・問い合わせ
☎0120-96-2211
(10:00～17:00※土日祝休)
またはHPより問い合わせ
住本社：名古屋市名東区山の手1-1104
HP nagoya-merit.com

Service Info

●家事代行サービス
定期プラン…月間利用時間8～49時間まで1時間2,500円(税別)、50時間以上1時間2,400円(税別)＋交通費1回900円(名古屋市内)※週1回以上。当日のオーダーはプラス1,000円
スポットプラン…2時間7,000円(税別)、3時間10,000円(税別)ほか＋交通費1回900円(名古屋市内)※1回2時間以上。当日のオーダーはプラス1,000円
★**訪問可能エリア**…名古屋市、尾張、三河、三重県内の一部

●その他サービス
ベビーシッター、チャイルドシッター、マタニティケア、高齢者支援、ペットシッターなど(詳細はHPを確認)




小川先生の

読む 子育てコーチング

認める、見守る、待つ…そして“期待する”

これからの社会で必要なのは“自分の強みを発揮できる頭のよさ”。そんな力を育むには「認める、見守る、待つ」の３原則が大切だというお話をしてきました。それを実践した上で、次のステップに進んでみましょう。

取材・文／佐野恵子　イラスト／正田真穂

親の期待をプラスすることで伸びる才能

“認める”“見守る”“待つ”の３原則に親の期待が加わることで、子どもの才能は劇的に伸びていきます。

何か新たに挑戦することは、不安や恐怖を伴うもの。人間は“変化”よりも“現状維持”を求める傾向にあるので、子どものやりたいようにさせるといつまでも現状のままです。そこで勇気と自信を与えて背中をポンと押してあげるのが、“期待する”ということ。あくまで子どもが一歩踏み出すことへの応援であって、押しつけとは違います。

押しつけと期待の違い

親が想定したレールに子どもを乗せようとするのは、単なる押しつけ。親が自分の不安を解消したいだけという場合もあり、子どもにはただのプレッシャーです。しかもその押しつけは、思うようにいかなかった時に「なんでできないの！」「あなたがやりたいと言ったんでしょ！」と、子どもを責める方向になりがち。

そうではなく「あなたならきっとできる」という“信頼に基づく期待”を持ちましょう。そう接することで「ママができると言ってくれたから、やってみようかな」という気持ちになってきます。もちろん、動き出すのも、身につけるのも子ども本人ですから、「今はまだタイミングじゃないんだね」と待てる余裕も必要です。



小川大介
教育家。京大卒業後、プロ個別指導塾を設立。6000回の面談を通じ子どもの能力を引き出すメソッドを確立。

詳細・著書はコチラ

連載のバックナンバーはリトル・ママWeb（media.l-ma.co.jp）で公開中！

ママと一緒に10分 知育遊び

調理アシスタント遊び



ハンバーグのタネをこねる工程を子どもにバトンタッチ。こね終わったら、「６個作るから６等分にしよう」と仕上げを一緒に。材料や工程からどのように完成するのか実感しやすいのも良い点です。「助かるな～！」とたくさん伝えて、挑戦させましょう。



- 図形を等分する感覚が身につく
- 料理で起こる現象から好奇心を刺激



ツルハドラッグ × Little mama × 6 HTB

みんなでつながる！オンライン親子イベント



パソコンで参加！

スマホで参加！

オンラインフェスタ



2020.10.2（金）-3（土）10:00-16:00

参加無料

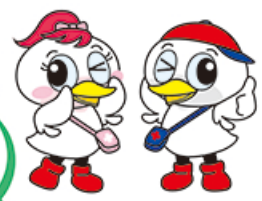
YouTube や Instagram で配信！おうち時間を楽しもう！

親子で楽しめる キャラクター＆ステージショー



10/2（金） Special Guest!

よしお兄さんがやってくるよ！
一緒に歌って踊って盛り上がろう♪





©HTB

小林よしひさ

豪華商品が当たる！ プレゼント抽選会



ツルハグループ 10万円分 商品券

※イメージ

Wチャンス！

ツルハドラッグ アプリ会員様限定！



ツルハプレゼントBOXが 1,000名様に！

ツルハスタッフのリアル相談会も！

薬剤師・管理栄養士のリアル相談会やビューティスタッフによるコスメレッスンなどツルハドラッグから暮らしのヒントになる情報をお届け！



子育て応援企業やメーカーによるLIVE

美と健康をテーマに子育て応援企業やメーカーが約40社集合！お得で役立つ情報をお届けします。



参加はすべて無料！

詳しくは公式サイトをチェック

オンラインフェスタ

https://festa.l-ma.co.jp/202010/tsuruha/about

主催：株式会社ツルハ／株式会社リトル・ママ　　特別協力：北海道テレビ放送

※イベント内容は変更となる可能性があります。詳しくはサイトをご確認ください。



今月の案内人は

谷口亜優美／ayumi
Instagram（@ayutjin）で人気の絵本講師。京都にて絵本のある子育てを楽しむ絵本講座「さんじのえほん。」を開催。2児のママ。

絵本で子育て



読み聞かせをサボりたい時に!? 短いけれど面白い絵本

絵本の時間が義務になっては本末転倒

絵本の読み聞かせは、決してながら作業ではできません。〝腰を落ち着けて、子どもと一緒に絵本を開き、お母さんの声を通してその世界を楽しむ〟それこそが読み聞かせの醍醐味。だからこそ絵本は、親子にとって最高のコミュニケーションツールとなるのだと思います。

ですが、お母さんにも「今日はちょっと読み聞かせ、しんどいなぁ」なんて日がありますよね。コミュニケーションである読み聞かせが「義務」になってしまっては本末転倒。今回は、そんな時でも気楽に楽しめる絵本を集めてみました。



『ねこ・こども』

佐々木 マキ／作
福音館書店

短いけれどストーリーもある言葉遊びの絵本です。予想外な展開に短いながらも引き込まれます。佐々木マキさんの描く不思議な世界観と巧みな言葉遊びに、つい夢中に。読んだ後には、親子で言葉遊びを楽しんでみてください。

『ロージーのおさんぽ』

パット・ハッチンス／作　わたなべしげお／訳
偕成社

お散歩を楽しむめんどりのロージー。そんなロージーを狙っているキツネ。文字がほとんどない絵本ですが、スリル満点でおかしな物語が自然と絵から流れ出します。読み聞かせなきゃ！なんて肩肘を張らずとも、親子で笑いながら楽しめる一冊です。



『ねこガム』

きむら よしお／作
福音館書店

“クチャ クチャ プー”ふうせんガムを膨らませると、あれれ？出てきたものは…？こんなに短いのにとっても面白い！時間がない時、疲れている時でもこの一冊でお腹いっぱい楽しめちゃいます。こんな絵本なら子ども達の「もう一回！」にも、気軽に応えられそうです。





『かぜビューン』

tupera tupera／作・絵
学研プラス

風がビューンと吹いたらどうなるかな？tupera tuperaさんらしい展開に思わず笑ってしまう仕掛け絵本。繰り返しなので、お母さんが疲れているときでも気楽に楽しめます。仕掛けの部分を子どもにめくらせてあげると、子ども達も大喜び間違いなし！



『月ようびはなにたべる？ ──アメリカのわらべうた』

エリック・カール／絵　もりひさし／訳
偕成社

うた絵本やわらべうた絵本は、短くても親子で楽しめる最適なジャンル。こちらは『はらぺこあおむし』の作者によるアメリカのわらべうた絵本です。美味しそうな食べ物が魅力的。何度も読んでいくうちにいつのまにか口ずさんでしまいます。お布団に寝転がって歌いながら読むのもいいですね♪

おうちで参加できる

リトル・ママ 1day お金の学校 オンライン

家で過ごすことが多くなっているママ！こんな時こそおうちでの時間を楽しく有意義に過ごしてみませんか？
「オンラインリトル・ママお金の学校」ならスマホやパソコンでどこでも受講でき、明日から役立つお金のことが学べます！
※こちらの講座は関東（東京・千葉・埼玉・神奈川）・大阪・名古屋エリアの方が対象です。

準備は超カンタン★ スマホでも受講できるよ！

1. 「リトル・ママ コミュニティサイト」で参加チケットをGet！
2. スマホかタブレット、PCにZoomアプリをダウンロード！（Google PlayまたはApp Storeから）
3. 配信日時にZoomの『オンライン リトル・ママお金の学校』URLにアクセス
※チケット取得の方へ前日に限定URLをお送りします。

さあ参加してみよう！

視聴者参加型の講座で質問しやすい



様々なセミナーに引っ張りだこの人気講師がリトル・ママのためにオンライン講座をします！

こんなことが学べます!!
- クレジットカードの選び方、使い方
- 上手な貯蓄方法
- 住宅ローンのお得な返済方法
- 知らなきゃ損！生命保険の見直し
- 気になる投資信託について etc.

こんな時こそ、おうちで学ぼう!!
オンラインリトル・ママお金の学校 定期的に開催中！
受講料無料
受講後、アンケートへお答えいただいた方全員に、ママ＆お子さんへプレゼント進呈♪
※プレゼント内容は変更になる場合があります。

これまでに約300名のママが受講

受講したママの声を聞いてみました！

オンラインの参加ならハードルが低く、気になっていたお金の話を聞いてみようと受講。今のうちに知れて良かった情報が満載で、思い切って参加した甲斐がありました！ Yさん

投票やチャット機能を活用した参加型の講座だったので、質問しやすく講師の方をより近くに感じました。 Oさん

通常のセミナーだと、子どもがぐずって大変なのでオンラインで受講ができて助かりました。 Kさん

直接会って聞きたい！そんなママに 朗報です 準備中

10月以降、リアルでも開催予定

リアル（対面式）でのセミナーも順次、開催予定！
イベントのお申し込み・開催についての最新情報はQRコードからチェックしてね♪

リトル・ママお金の学校 検索

問い合わせ先 株式会社リトル・ママ money_school@l-ma.co.jp

ウンチのお悩み座談会

開催レポ

意外に多い、子どものウンチの悩み。カチカチ、ユルユル等々機嫌が悪いと大変…。そんな悩みを持つママたちに集まってもらい、専門家の先生を交えて座談会を開催しました！

取材・文／佐野 恵子　デザイン／琴尾かおり



※座談会は2019年12月開催

まずは知っておきたい！腸の大切さ

腸は「第二の脳」といわれるほど大切な場所。まずは〝お通じのプロ〟である種子田先生に、腸の仕組みやその役割について詳しく解説してもらいました。

腸の調子はウンチでチェック

体に必要な栄養と水分を吸収するのが〝腸〟。腸の動きが速いと十分に吸収されずにウンチが〝ユルユル〟に。ゆっくり動くと吸収しすぎて〝カチカチ〟に！

腸内の善玉菌を増やそう

腸内には善玉菌と悪玉菌がいます。悪玉菌が増えると、腸の働きが悪くなりお腹がスッキリしません。有害物質から体を守る〝善玉菌〟を増やし、腸を元気にしましょう。

腸内環境改善＝カラダの調子が整う

善玉菌優勢の腸内環境になるとお腹がスッキリするだけでなく、カラダの調子がよくなるといわれています。腸は健康のバロメーター！



専門家



NPO法人 日本コンチネンス協会
九州支部副支部長
種子田（たねだ） 美穂子先生

「排泄ケア相談員」の育成に取り組み、自然な排泄を目指して、全国で講演活動中。

子どものためにママ・パパがしてあげられること

1 トイレは足がつくように。踏んばりやすくしましょう！



2 トイレを楽しい場所にしましょう。



3 できたら、たくさん褒めてあげましょう。



1カ月後どうだった？ モニターママの報告会

何にでも混ぜられて手軽に摂れます



平川 千華さん（1才6カ月の女の子ママ）

Before
食にまったく興味がない娘。食べるのは好みの魚1種類のみ。ご飯や野菜はまったく食べません。水分もとらないのでカチカチ。無理やりもいやだし、栄養面も心配。

After
ヨーグルトに混ぜて食べさせました。食物繊維が補えたのか、1週間ほどでコンスタントに出るように！食べ物にも飲み物にも手軽に使えるので便利です。

気づけばスムーズに！トイレ嫌いも克服



さやママさん（1才6カ月の女の子ママ）

Before
次女は離乳食が終わった頃からカチカチで、1時間ほど泣き叫びやっと出る感じです。お腹がスッキリしそうなものをとると今度はユルユルに…。仕事をしているので料理に手間をかけられません。

After
牛乳や豆乳に混ぜると、いつしたのか分からないくらいスムーズに。嫌がっていたトイレにも自ら座るようになりました。トイレトレーニングも上手くいきそう！

カチカチ&ユルユルの両方にいい！



K.Aさん　（6才、1才1カ月の男の子ママ）

Before
カチカチで泣き叫んでいた長男は、入園するとストレスからかユルユルに…。次男は離乳食がきっかけでカッチカチ！よく綿棒を使って出しています。

After
味の濃い料理に混ぜたところ、長男は翌日からバナナウンチが朝晩出るように。次男も溜まっていたようでびっくり！ストレスがなくなりました。

妊婦の私も自然にお腹スッキリ



田代 千子さん　（2才の男の子ママ、臨月）

Before
妊婦なのでお腹も張るし、気分も悪くなります。体重指導されることも…。意識してヨーグルトを食べているけど、なかなか解消されません。

After
この水溶性食物繊維は病院で使われていると聞き安心でした。スルッと出るようになり体重増加予防に◎。肌の調子もよく、問題なく出産できそうです！

1週間で理想のバナナウンチが！



T.Sさん　（10カ月、3才の女の子ママ）

Before
長女は硬く、お尻が切れてしまうことや、パンツの中にコロコロしたウンチが出ていることも。積極的に味噌汁やヨーグルトをあげています。

After
麦茶に混ぜたら、気付きませんでした。飲み続けて1週間後、理想のバナナウンチが！自分でも量と形にびっくりしたみたいで、嬉しそうに報告してくれました♪

〝ウンチの悩み〟座談会を開始！

腸の大切さを知った後は、みなさんに子どものウンチの悩みを打ち明けてもらいます。その後、手軽にとれる〝水溶性食物繊維〟を試飲。自宅に持ち帰り、1カ月間試してもらいます！





一人ひとりが抱える深刻な悩みに共感する場面も！ママにも飲みやすいと好評です。

1カ月後



1カ月後に、再び集まり報告会を実施。さて、どんな変化があったのでしょうか？

種子田先生によると…

腸が喜ぶのは〝水溶性食物繊維〟

食物繊維には不溶性と水溶性があり、それぞれ働きが異なります。発酵性が高く、善玉菌のエサになりやすいのが水溶性食物繊維。主に豆類や海藻類に含まれています。

ママの声をもとに商品化

「こどもサンファイバー」ができました！

水溶性食物繊維に、子どもの成長に必要な栄養をプラスしたいというママたちの声を取り入れた商品が完成！悩んでいるママたちに、ぜひ試して欲しいです。



開発者より



太陽化学株式会社
南 千代子さん

私自身、3才の息子のお腹がスッキリせずに悩んでいました。安心安全で無理なく解消したいと、ママ目線で開発した「こどもサンファイバー」が、ついにできました！

子どもに必要な栄養を効果的に補える



グァー豆由来の食物繊維

インド・パキスタン地方で昔から食べられている「グァー豆」というマメ科の植物を原材料としています。





サラッと水に溶けお腹スッキリをサポート



リトル・ママ読者限定!!

通信販売限定商品
こどもサンファイバー
1袋（120g）



通常価格 ~~4,400円~~（税込）
⇩
この価格は「リトル・ママ」だけ！

たっぷり1カ月分

980円（税込）　※初回限定 1世帯1袋1回限り　送料無料

無料通話 050-3183-0756
（9:00～18:00　土・日・祝日を除く）

「リトル・ママキャンペーン」とお伝え下さい

▼専用ページ
https://www.taiyo-labo.shop/LP/littlemama/

Taiyo-labo 株式会社タイヨーラボ

「Sunfiber」は国内外の医療機関でも使われている世界ブランドです。

Web投票はココから！

https://idol.l-ma.co.jp/audition/

あなたの1票でメンバーが決まる!?

第1回Web投票受付中!



第1回投票締切 10/7（水）　一次選考結果発表 10/9（金）

公式Instagram @littlemama_idol_official もチェック！

リトル・ママ アイドル Project

子育て応援アイドル

～誕生までの道～

連載 第1回

リトル・ママアイドルProjectとは？



▲7月の「リトル・ママ オンラインフェスタ」には7人の候補生に登場してもらいました！

これまで様々な形で子育てを応援してきたリトル・ママが、育児メディア初の男性アイドルグループをプロデュース!!

この連載コーナーではオーディションの様子からアイドル誕生までの軌跡をお届けしていきます。

「育児を頑張るママを応援したい」そんな思いをもった候補生たち約30名の中から夢の切符を掴むのは!?

お気に入りのメンバーを選んで投票しよう！今後の活動をお楽しみに♪

iLA VIDA en ESPAÑA! スペイン子育てRepo Vol.1

Report of parenting in Spain

今月から不定期でスペイン在住のママに子育て事情をレポートしていただきます！スペイン独自の教育や習慣など、日本との違いも楽しみ♪



Nenaさん

英国留学中に知り合ったスペイン人の彼と結婚、マドリード在住歴20年。9才、7才男の子のママ



日本のような文化祭や体育祭はなく、定期的にドラマ（劇）の発表会などを開催



校内には日本と同じように広い運動場があります！サッカーしてる子率高し！



セマナサンタ（イースター）前の仮装行列。今年はモーツァルト生誕記念の年で、お題は音楽。学年ごとに内容が異なり、長男は楽器、次男は音符がテーマでした



昼休みや放課後にクラブ活動があります。うちの子達は柔道を習っています。クラブ活動に関しては次回レポします

スペインの園・学校事情☆その①

スペインの学校ってこんな感じです

息子達は近所の公立学校に通っています。3～5才がインファンティル（幼稚園）、6～11才がプリマリア（小学校）で、同じ敷地内にあります。スペインでは英語のバイリンガル教育が盛ん。3才は週1コマ、4才は2コマ、5才は3コマと増えていき、小学生では国語（スペイン語）、算数、道徳、宗教以外は全て英語での授業になります。

家族みんなで怯える恐怖の宿題！

英語の授業では文法などを習い、社会、理科では難しい英単語を覚えなくてはいけません。当然、クラスの半分はわかっているのかどうか…。長男は今年小学3年生になりましたが、一気に授業内容も難しくなり宿題も増えました。宿題がない時は教科書などを学校に置いて帰るので、親は何をやっているのかさっぱりわかりません。たまに宿題を持って帰るとなんじゃこりゃー！状態に。そしてなぜか宿題のレベルがとても高く、親も総出で仕上げていかないと提出できないんです！

トリリンガル目指してます！

さて、このバイリンガル教育、中学校に進む時に、英語をもっと突き詰めるのか、他の言語を加えるか（フランス語、ドイツ語）、またはスペイン語だけ、の3コースに分かれます。しかし、スペインの大学受験の登竜門・セレクティビダー（日本でいうセンター試験）は、社会も理科もスペイン語で行われるというオチ（笑）。

スペイン生まれスペイン育ち時々日本の息子達、トリリンガルを目指して勉強していますが、さてどう育っていくのでしょうか？次回はクラブ活動についてレポートします、お楽しみに♪

PRESENT

応募方法

Webのアンケートにお答えの上、ご応募ください。

※読者プレゼントの応募にはリトル・ママサイトへの会員登録（無料）が必要となります

応募締切 2020年11月9日（月）まで

プレゼント当選者は商品の発送をもって発表とさせていただきます。

応募はWEBのみ

リトル・ママWeb　検索

今月のSelect 編集Tの気になる家電

見た目のかっこよさに一目ぼれ！



#1 象印ホットプレート「STAN.」EA-FA10　1名様

「焼く」「煮る」が1台でできちゃうホットプレート。深さ4cmの深型だから、スープや具材がこぼれにくく、料理の幅が広がります。20種のメニューを掲載したレシピブック付き。

象印マホービン株式会社

www.zojirushi.co.jp/syohin/stan/



#2 シリコンランチョンマット イエロー　10名様

可愛い雲型のシリコンランチョンマット。離乳食が楽しくなる！丸洗いできて清潔！SNS映えして可愛い！とママに人気のロングセラー商品のzakzak限定カラーです。

株式会社QuestP'age

www.rakuten.ne.jp/gold/goodszakka/



#3 ぜいたく果実 いちごのむヨーグルト ぜいたく果実 まるごといちご&ヨーグルト　2種6個セット 10名様

おいしさを逃さないこだわりの製法で、いちご本来の味と香りを楽しめる果肉たっぷりのヨーグルト。のむヨーグルトは、生きて腸まで届く「L-55乳酸菌」入り。

オハヨー乳業株式会社

www.ohayo-milk.co.jp

提供元より発送



#4 オニザキの胡麻せんべい 10枚入り　10名様

「いりごま」と「つきごま」を絶妙なバランスで配合することで、格別の風味とサクサクした食感を楽しめます。1枚に約5,000粒のごまを使用しています。

株式会社オニザキコーポレーションセールス

www.onizaki.co.jp/shop/



#5 neobaby（ネオベビー）ベビーソープ&シャンプー　3名様

100%自然素材、馬油をベースにアロエやコメヌカなどで手作りした、泡立ていらずの液体石けん。手が離せない赤ちゃんとの入浴時に片手で出せて、全身や髪までしっとり洗います。

株式会社ネオナチュラル　www.neo-natural.com



#6 イブシギンのしぜんだし For MAMA（離乳食）粉末ボトルタイプ 100g　12名様

安全で美味しい食事をしてほしいという思いからできた粉末だし。原料は、鹿児島県指宿産の鰹荒節と北海道道南産の昆布のみ。食塩・化学調味料・食品添加物は不使用です。

株式会社オリッジ　124gin.com

■発行日／2020年9月15日　■企画・制作・発行／株式会社リトル・ママ
■住所／〒105-0014 東京都港区芝2-30-6　ファインラック芝2F
■発行人／森光太郎　■営業責任者／森 梓
■編集／高石彩　中嶋梨乃　新保敦子
■ライター／小林亜紗子　佐野恵子　佐藤理奈　清水真由美　門司智子
■印刷／株式会社ゼネラルアサヒ

※本紙に掲載されている情報は2020年8月26日現在のものです。