

ママたちの 表紙討論

『ママになったな』と
実感したことは？

自分より子ども優先！
◆子どもが生まれてから自
分の洋服や美容にまったく
お金をかけなくなり、子ど
も服ばかり見ちゃうところ
◆大好きなエビを子どもに
あげている時、ママになっ
たと思う(笑)。
◆一度寝たら朝まで起きな
い私が、授乳のため3時間お
きにちゃんと起きていた。
◆外出先で「とりあえず子ど
もに何か食べさせなさい」と、
うどん屋を探す時。
◆飲み会のお誘いよりも可
愛い我が子。子育てが落ち
着いたら楽しむ予定！
◆自分の服装は動きやすく
汚れてもいいものになった。
◆「ママ」と呼ばれて実感
◆子どもがしゃべるように
なって、「ママ」と呼んでくれ
た時。
◆出産後、看護師さんに「お
母さん」と呼ばれたこと。

一瞬、自分のことだと気づき
ませんでした。
◆最初は恥づかしかった
けど、自分のことをママと言
うようになって。
◆「○○くんのママ」と呼
ばれるときに感じます。
◆母は強し！
◆虫が苦手なママが、触れ
なかつたのに、息子が蚊に刺
されそうになってとつさに
素手で退治(笑)。
◆子どものうんちが手につい
ても何とも思わないこと！
◆わがままに振り回される
時。我が子でなければ耐えら
れないから。
◆周りにも目がいくように
◆街で泣いている幼児を見
ると、「ママ、がんばれ！」と
思うように。
◆子連れのママや妊婦さん
のために優先席は空けるよ
うにしているところ。
◆世の中のママを応援した

い気持ち芽生えたのも母
になったから。幼稚園で働き
始めました。
◆その他
◆子どもに注意している時。
私も母に言われたなあと、親
になったことを実感。
◆子どもの辛そうな姿を見る
と心が折れそうになる時です。
◆抱っこひもの習慣で、一人
でも小刻みに揺れていると
ころ(笑)。
◆我が子もこんな恋をする
のかなと、恋愛ドラマを親目
線で観ている時。
◆長女の誕生日。パパママ記
念日。を旦那と祝ってます！

★3月号のテーマは「出産
前の自分に伝えたいこと」。
★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。

ママと子どもの明日を応援!!

Little mama

2021
vol.14

New Year

関西版
Kansai

子育てコーチング
「積極性の引き出し方」

きょうだいが生まれる時に
読み聞かせたい絵本

子育て応援
アイドルプロジェクト!

和食を
見直そう

手間ひまかけなくてもラク〜にできる!

頑張りすぎない和食

表紙制作/日本おひるねアート協会 認定講師 さとうあやこ

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! /
「何が大変?」「どう接する?」
人一倍敏感な子ども【HSC】の子育てを語ろう!
ママ達の座談会Vol.1

リトルママWeb 検索

Instagram Facebook Twitter

久しぶりの肉じゃが

家庭科の調理実習では
いつも洗い物担当で、独
身時代はほぼ外食。結婚
後、子どもが生まれるま
でにキッチンに立ったの
は両手で数えられるくら
い。そんな料理嫌いの私で
すが、昔からの唯一の得意料理
が「肉じゃが」。大きな鍋いっ
ぱいに作っても、一人でべろりと
平らげてしまうくらい絶品なの
に(笑)、結婚して15年になる夫
は「肉じゃが」が苦手。
我が家ではなかなか出番がな
いのですが、今月号の和食特集
の取材を機に、久しぶりに作っ
てみました。すると、「うまつ!」
と肉じゃがを珍しそうに食べる
息子。最近、大人の晩酌に合わせ
て居酒屋メニュー化していた我
が家の食卓を、ちょっと見直そ
うと思ったのでした。

編集スタッフ 門司

全国から
おうちで楽しめる!

主催: Little mama

@littlemama_official で配信!

リトル・ママ オンラインフェスタ

12月・1月ともに全日10:00-15:00にLIVE配信!

12月17日(木)・18日(金)・19日(土)

1月28日(木)

29日(金)は夜の
オンライン企画を開催予定!!

参加
無料

News! いよいよ3月から!
リアルイベントが再開

まずは東京・大阪・福岡から! /

新型コロナウイルス感染拡大の影響で
長らく中止してきたファミリーイベント
「リトル・ママ フェスタ」を2021年3月
から再開します!各日程や会場など、詳
しくは特設サイトでチェックしてね。

リトルママフェスタ

配信中に発表される
キーワードを集めると
豪華プレゼントが
当たる抽選会も!

学び・遊び・
体験LIVE

子育て応援
企業LIVE

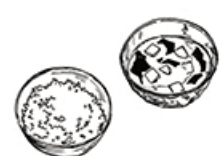
子育てに役立つ
情報をお届け

スタッフによる
お楽しみコーナーも!

ママ主催者による
楽しいコンテンツが
もりだくさん!

詳細はこちら

リトルママ オンラインフェスタ



和食を
見直そう

手間ひまかけなくてもラク～にできる!

頑張らすぎない和食



話題の
『料理が苦痛だ』(自由国民社)
は第6回料理レシピ本大賞
エッセイ賞を受賞!



料理家
本多 理恵子さん

鎌倉の自宅で手ぶらで参加できる「お気楽料理サロン」を主宰。レシピ本出版、講演などを通して、「毎日の料理の苦痛」からママたちを解放すべく活動中。著書に『子どものために鎌倉移住したら暮らしと仕事が変わった』(有限会社ミリ)など
<https://rietta.me/>

ダシを取ったり野菜を下茹でしたり…、手間ひまかかる和食は、普段の食卓から遠のきがちではありませんか?でも、家庭料理の定番の味は、子どもにきちんと伝えておきたいもの。今回、『料理が苦痛だ』の著書で知られる本多理恵子さんに、手間ひまかけずに簡単にできる和食レシピを教えてくださいました。ぜひ参考にしてみてくださいね。

写真提供/本多理恵子 取材・文/門司智子

毎日のごはん作りは、孤独な重労働です。しかも、家族の健康や子どもの成長を考えると、「ちゃんとしたものを作らない」というプレッシャーもありますよね。でも、毎日のことだからこそ大切なのは、「作る人」が心身ともに健康で、無理をしないこと。冷凍食品や宅配料理を遠慮なく堂々と使えばいいし、料理を苦痛に感じるのは悪いことではありません。外食や洋食が続くと、「なんでもない普通の和食」が食べなくなるもの。そんなときは、頑張らすぎない、気楽に作れるレシピで、今日をゆる～く乗り切りましょう。

毎日のごはん作りが
苦痛なママへ

私はもともと料理嫌いだったので、家庭で作る和食は、「思い切って手間ひまかけない」をモットーにしています。下ごしらえをしなくても、ダシは素材からしっかり出ますし、和食でつまずきがちな味つけも、「しょうゆ、日本酒、みりん」をベースに考えれば難しくありません。毎日のおうちごはんを支えるのは、「煮るだけ、混ぜるだけ」程度の「なんでもない和食」。シンプルだけど、十分おいしい食卓が完成します。

おうちで作る和食は
シンプルでいい

頑張らすぎない和食レシピ

野菜の風味と
白だしで和風に

和風ポトフ

調味料ひとつで風味が出る一品



【材 料】*4人分
にんじん …… 1本(乱切り)
玉ネギ …… 1個(串切り)
ウィンナー …… 8本
ごぼう …… 1本(乱切り)
さつまいも …… 1/2本(乱切り)
水 …… 3カップ
白だし …… 水3カップに対して各メーカー「お吸い物」の配合油 …… 大さじ1
鰹節 …… 適量
カイワレ大根 …… 適量

【作り方】
1. 鍋に油をひき、にんじん、玉ネギ、ウィンナーを中火で軽く炒める。
2. 油が回ったらごぼう、さつまいも、水を入れて、蓋をして煮込む。
3. 湯気が出てきたら弱火で10分煮込む。
4. 蓋をとって白だしを入れて味を調える(味が薄い場合は塩を足す)。
5. 器に盛り、お好みで鰹節、カイワレなどを散らす。

炒めなくて
煮るだけでOK!

肉じゃが

同じ調味料で一発調理

【材 料】*4人分
じゃがいも …… 大2個(一口大に切る)
玉ネギ …… 1個(くし切り)
にんじん …… 1本(一口大に切る)
牛蒡切り肉 …… 150g(食べやすい大きさに切る)
カイワレ大根 …… 適量
砂糖 …… 大さじ1
水 …… 大さじ1
しょうゆ、日本酒、みりん …… 各大さじ2(2回に分けて使う)

【作り方】
1. 鍋にじゃがいも、玉ネギ、にんじん、牛肉を入れて砂糖・水・しょうゆ・日本酒・みりん各大さじ1ずつを振りかけて煮る。
2. 中火で加熱して湯気が出てきたら一度軽くかき混ぜて、再度蓋をして弱火で10分煮る。
3. 蓋をとって、残りのしょうゆ・日本酒・みりん各大さじ1を振りかけ、中火に戻して時々かき混ぜながら好みの状態まで煮詰める。
4. 器に盛り、お好みでカイワレ大根や小ネギなどを添える。



サーモンのホイル焼き

フライパンで
たったの10分!

【材 料】*1人分
玉ネギ …… 1/4個
(繊維を切るように5ミリの厚さに)
サーモン(または甘塩の鮭) …… 1切れ
きのこ(まいたけ、しめじなど) …… 適量
バター …… 10g
ポン酢しょうゆ …… 適量
ゆず(レモン、かぼすなど) …… 適量

【作り方】
1. ホイル(またはクッキングペーパー)に玉ネギ、サーモン、きのこ、バターの順に乗せて包む。
2. フライパン(または鍋)に①を入れ、蓋をして中弱火で10分加熱する(テフロンの場合は水大さじ2を入れて加熱する)。
3. ホイルを開けて火が通っていない場合は、弱火で2、3分加熱する。
4. ポン酢しょうゆをかける。



ひじき煮

食材はシンプルだけど
うま味たっぷり

【材 料】*作りやすい分量
芽ひじき(乾燥) …… 15g
(たっぷりの水でもどして水気を切る)
にんじん …… 1/2本(細切り)
油揚げ …… 1/2枚(細切り)
油 …… 大さじ1(お好みでごま油もおすすめ)
しょうゆ、日本酒、みりん …… 各大さじ1
砂糖 …… 大さじ1/2

【作り方】
1. 鍋に油をひき、にんじん、油揚げ、芽ひじきの順に入れて、調味料を上から振りかけて煮る。
2. 中火で加熱して湯気が出たら、弱火で8分煮る。
3. 蓋をとって中火に戻して、水分を煮飛ばす(味が薄い場合は醤油を足す)。

Little mama

イベント
検索も

ママ友
づくりも

出会いを見つけに
びけよう

「ママの孤独を解消したい」
リトル・ママが大切にしているテーマです。
同じ趣味や悩みを共有できるママがつながれば
子育ては、きっと、もっと、楽しくなる。
ママの出会いの場、お出かけの場がここから見つかる。

リトル・ママの子育て情報交流サイトで
私らしくつながろう。



リトルママ 検索



NEW
トーク機能で
おしゃべりしよう!



新しいカタチのリアルイベント!

参加無料
完全
予約制

Little mama 全国
ハイハイ・カタカタ
レース選手権

1/21(木)・22(金)・23(土)

会場
ATC O's棟北館2F
ママのフォレストパーク
大阪市住之江区南港北2-1-10

スタンプラリーで
プレゼントあり
※レース・撮影会予約者のみ

ハイハイレース

参加対象
ハイハイできる
13か月までの赤ちゃん

カタカタレース

参加対象
2才3か月以下の押し車を
押して歩けるお子さま



特設サイトで
順次日程を公開中!

リトルママ ハイハイカタカタ選手権

主催:リトル・ママ



詳細・お申込みは
こちらから



かんたん和食を叶える3つのコツ



コツ
1

タレや調味料を作り置き



調味料をその都度出して計量するのは面倒なので、タレや調味料を作り置きしておく便利。和食に最も使いやすい調味料(しょうゆ・日本酒・みりん=1:1:1)を瓶に多めに作っておき、まずはこれで調理します。味見して薄ければしょうゆや塩、砂糖などを追加すればOK!

コツ
2

食材は冷凍保存して活用



食材を買ってきたら、厚手のポリ袋に入れて冷凍保存し、必要な分量を使います。油揚げは包丁で切ってもいいですが、手で割って使えば味が染み込みます。きのこは食べられる状態に切ってから冷凍し、さらに3種類以上混ぜるとうま味がアップします。

コツ
3

味が決まる調味料を活用



白だしは、ラベルの配合を参考にすれば煮物も簡単で、お吸い物だってお湯を注ぐだけ。相性のよい豆乳を合わせてスープにするのも◎。ポン酢しょうゆは、米1合につき、大さじ1と塩ひとつまみを混ぜて炊飯器で炊けば和風だしご飯に。同量のオリーブオイルと混ぜれば即席ドレッシングも。

調味料を計量する
手間をカット!

冷凍しておく、包丁&まな板を出す
手間が省ける!

和食で難しいと言われる
“味の悩み”を解決!

間違いなしの
味つけで
作り置きにも◎

おもてなしの
一品にもおすすめ

recipe 7 ほうれん草のごま和え

・混ぜるだけで完成するおかず・



【材 料】*4人分
ほうれん草(または小松菜) …… 1束(茹でて3cmに切る)
白すりごま(または黒すりごま) …… 大さじ2
(すりごまがない場合は、いりごまを厚手のポリ袋に入れて
麺棒や瓶の底でつぶす)
しょうゆ …… 大さじ1〜お好みで
砂糖 …… 大さじ1/2
【作り方】
ボウルにほうれん草とすりごま、しょうゆ、砂糖を入れて混
ぜる。

recipe 8 ほうれん草のポン酢和え

手取り早い
ツナ缶は
うま味も抜群!

【材 料】*4人分
ほうれん草 …… 1束(茹でて3cmに切る)
(または春菊、小松菜)
ツナ缶 …… 1缶(オイルベース)
ポン酢しょうゆ …… 大さじ2

【作り方】
ボウルにほうれん草、ツナ缶(オイル
ごと)、ポン酢しょうゆを入れて混
ぜる。



recipe 5 煮豚

・保存容器に漬け込むおかず・

【材 料】*作りやすい分量
豚ブロック肉(肩ロースなど) …… 400〜500g
長ネギ(青いところ) …… 2、3本
生姜 …… 3、4スライス(皮の部分でもOK)
水 …… 適量
しょうゆ …… 50cc程度
【作り方】
1. 鍋に豚肉、長ネギ、生姜、肉が浸るくらいの水を入れて蓋
をする。
2. 中火で加熱して湯気が出てきたら、弱火で1時間煮る。
3. 厚手のポリ袋にしょうゆを入れ、豚肉が温かいうちに漬け
込む(時々肉の位置を変え、常温で3時間ほど置く)。

【メモ】
・保存はポリ袋のまま冷蔵で3日間。
それ以降は肉を食べやすい大きさに切って冷凍保存に。
・煮汁から長ネギ、生姜、アックを取り除き、塩、こしょうで
調味するとスープが完成。



recipe 6 南蛮漬け

揚げずに焼くだけ
だからラクちゃん!

【材 料】*4人分
にんじん …… 1/2本(細切り)
玉ねぎ …… 1/2個(スライス)
ピーマン …… 2個(細切り)
たら(またはサーモン) …… 4切れ
(皮をとり1切れを4等分する)
塩、こしょう …… 適量 片栗粉 …… 適量
タレ 保存容器でよく混ぜておく
ポン酢しょうゆ …… 60cc
酢 …… 15cc
砂糖 …… 大さじ1

【作り方】
1. タラはキッチンペーパーで水気をふき取り、塩、
こしょうをして軽く片栗粉をまぶす。
2. フライパンに油(大さじ1)をひき、中火でにん
じん、玉ねぎ、ピーマンを軽く炒めてタレに漬ける。
3. 空いたフライパンに油(大さじ2)を足し、タラの
両面に焼き色がつくまで焼き、器に盛る。
4. タラの上から2の野菜入りのタレをかける(辛い
のがお好みならタレに輪切り唐辛子か一味唐辛
子を入れる)。
【メモ】 容器に入れて冷蔵で2日間保存可能。

【メモ】 容器に入れて冷蔵で2日間保存可能。

家族に贈る

Happy Photo Letter

3月号(2/15発刊)への掲載

掲載内容
・お子さんの写真1点
・メッセージ(50文字以内)
・先着10名限定 ※有料掲載
・掲載号10部をご指定の住所へ郵送



詳細・お申込みは
こちらから

写真とメッセージを載せて大切な家族へ

今しか残せないお子さんの姿や普段なかなか伝えられない感謝の気持ち。忙しい毎日で、かたちにすると難しいですね。そこで「手紙」のように思いを届ける新企画が始動!お子さんの写真と共に大切な人へのメッセージをお待ちしています。

こんなときに…

- お子さんの誕生日に「おめでとう」
- なかなか会えない遠方のじいじ&ばあばへ「だいすき」のラブレター
- 記念日にママからパパへ「ありがとう」

・掲載イメージ・



七五三おめでとう!これからは仲良しな兄妹でいてね☆健康に育ってくれることを祈っています。 パパ・ママ

今はなかなか会えないけど、はやく会いたいな!また遊びにいこう。家族3人笑顔で過ごそうね。 ババママより

パパとママのもとに生まれてきてくれてありがとう。家族3人笑顔で過ごそうね。 ババママより

※画像とメッセージはイメージです

育児絵日記! 第4回



Profile ● はたこ/主婦でときときクリエイター。InstagramやTwitter(@hatako_draw)で育児絵日記を公開するほか、「レトロ牛乳」「ゆるめの桃太郎さん」など、LINE着せかえ&LINEスタンプも販売中!



ちよい足し本みりん で味も笑顔もキラリッ

普段、何気なく使っている「本みりん」ですが、料理をおいしくするヒミツが「お酒のチカラ」にあるということを知っていますか。ごはんからデザートまで様々なレシピで活躍する「本みりん」の魅力をご紹介します！

取材・文/リトル・ママ編集部 デザイン/琴尾かおり



知ってる？

本みりんのおいしいチカラ

もち米・米麹を主原料に40〜60日間かけてじっくり熟成させて造られる酒類。米麹の酵素の働きから多種類の糖・アミノ酸などが作られ、みりん特有の香り高い風味と共にテリやうまみ、深いコクを生み出します。

※本みりんは、アルコールを13〜14%程度含むので、子ども向けの料理には加熱をする調理時に使用してください。



ママの料理をもっと光らせる /

おいしさのヒミツは お酒の7つのチカラ

- 甘みまろやか♪** 本みりんの甘みはブドウ糖やオリゴ糖など9種類以上の糖によるもので、砂糖とは違った上品でやわらかな甘みに仕上げます。
- テリつやつや♪** 多種類の糖が食材の表面をつやつやに、テリをつけます。
- コクうまみアップ♪** もち米のアミノ酸やペプチドなどのうまみ成分と糖類などが合わさって、深いコクを生み出します。
- カドが取れまろやかに♪** 糖やアミノ酸などの働きで塩カド・酢カドを抑え、料理をまろやかに仕上げます。
- しみ込みしっかり♪** アルコールが食材にしみ込むときに、他の調味料もしみ込みやすくします。
- 生臭みバイバイ♪** 糖やアミノ酸が生臭さを消し、アルコールが揮発するときにも一緒に臭いを取り去ります。
- 煮崩れ防ぎ美しく♪** 糖とアルコールの働きが食材の煮崩れを防ぎます。

ちよい足し本みりん でおいしさ光る!!

ホットケーキ

ホットケーキミックス4枚分につき 大さじ1



栄養士/幼児食アドバイザー/フードコーディネーター 川田 麻実さん & ゆうくん(3才)



ホットケーキがいつもよりふわふわになってビックリ!! いろんなお料理のちよい足しに使える万能さは嬉しいですね。



本みりんのチカラ お酒のチカラがバサつきを抑え、甘みまろやかに♪

他にもこんな ちよい足し本みりん

ふっくらつやピカ+

【ごはん】



ごはんを炊く時、お米2合につき 小さじ1杯 (水加減はいつも通り)

アルコールが蒸発する時に、ぬか臭さを飛ばします。糖分がお米の表面に膜を作り、テリつやを加えます！

やさしくまろやかに+

【お味噌汁】



お鍋で温めている時に 大さじ1杯

塩カドを取ってまろやかな味わいに！味噌を入れた後、仕上げに入れるだけ。

短時間なのに煮込んだ味に+

【カレー】



煮込む時に 4人分 大さじ1杯

辛みのカドをとってまろやかさがアップ！お酒のチカラで味がしみ込みやすいから、短時間でも煮込んだ味わいに！

読者サポーターも挑戦！

カンタン ちよい足し本みりん レポ

本みりん、7つのチカラのひとつ「まろやかな甘み」に仕上がる3品をご紹介します。3人のママに、本みりんを「ちよい足し」して簡単にできる料理を実践してもらいました。

トマトのみりんコンポート

ミニトマト10個(100g)につき 本みりん1/2カップ



大西 葵さん りつくん(1才)



- ミニトマトを熱湯に入れ、冷水にとって皮をむく。
- 1を耐熱容器に入れ本みりんをまわしかけてゆったりとラップをかけ、電子レンジで1分半加熱。
- レモン汁大さじ2を加えて冷ます。

トマトの甘みが増えてデザートのように。本みりんだけでこんなに甘みがでるのは驚き！トマトが苦手な息子が、パクパク食べてくれて感動しました。

卵焼き

卵1個につき 本みりん小さじ1



藤原 円香さん はるくん(2才)

本みりんを入れるだけでふわふわに！おいしいね。

おやわり!



お砂糖無しでも十分おいしい！冷めても固くならずふわふわしていました。これからは本みりんだけを使った卵焼きが定番になりそうです！

みりんシロップ

本みりん大さじ4で 大さじ2杯分のシロップに



森本 千優さん ゆあちゃん(2才)



お鍋で煮るだけだったのでとても簡単！みりんシロップと聞いてどんな味だろうと思いましたが、アルコールが飛んで甘みだけが残りおいしかったです。



材料は本みりんのみ。お鍋で半量になるまで煮詰めたら完成。



みりんシロップでジュースも作ったよ

しっかり煮切り、アルコール分を飛ばして使ってね



タカラ本みりん「国産米100%」(米麹で甘みまろやか) 500ml らくらく調節ボトル

国産米100%。米のうまみを引き出す米麹と、オリゴ糖を豊富に作る米麹を使用した米麹二段仕込により、料理に豊かなうまみと上品でまろやかな甘みを与える本みりん。

お酒のチカラで もっとおいしく 本みりんを使った簡単料理・デザートなどの人気レシピをお楽しみいただけます！

FacebookやInstagramで「タカラお料理手帳」をフォローしてね！

宝酒造がお届けする酒類調味料のSNS公式アカウント。「お酒のチカラ」でもっと美味くなるワンポイントアドバイスなど、日々の料理に役立つ情報満載でお届けしています。



タカラお料理レシピ 検索

宝酒造オンラインショップ <https://shop.takara.co.jp>

〈問い合わせ〉 提供/宝酒造株式会社 お客様相談室 TEL:075-241-5111 (平日 9:00~17:00)

和食に合う
お砂糖てんさい糖でつくる
こっくり和レシピ

まろやかな優しい甘みで、100%北海道産原料由来だからママの間でも愛用者の多いお砂糖「てんさい糖」。
実は料理のコクやテリもアップしてくれるから、和食にも最適なんです。

予約の取れない訪問調理師「ごはん」さんが、訪問先でリクエストの多い2品を、読者サポーター親子と一緒に作りました♪



教える人
ごはんさん

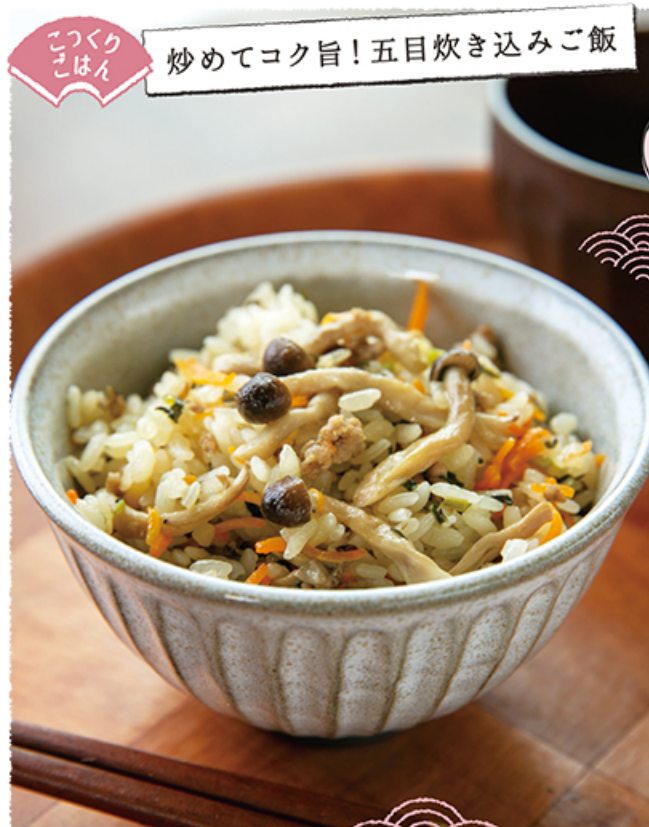
数ヵ月先まで予約が取れない訪問調理師。小学校の給食調理の経験を生かした子ども向けメニューが大好評。著書に『旅するしあわせ おむすび〜具だくさんおむすびとスープのレシピ〜』他



教わる人
船橋さん親子

もの作りが大好きで器用な千桜ママと、2人の姉に溺愛されるお調子者の末っ子・こうくん(3才)。「唐揚げ&カレーが大好きで、食わず嫌いが多いのが悩みです」

料理/ごはんさん 撮影/土居麻紀子
取材・文/高石彩(本誌) デザイン/琴尾かおり



こっくりごはん 炒めてコク旨! 五目炊き込みご飯

炊く前に具を炒めるだけで、お父さんがバクバク食べてくれるんです。てんさい糖のやさしい甘さがコクを引き出します



【材料】(4人分)
人参 … 1/3本
小松菜 … 2株
しめじ … 1/3株
豚ひき肉 … 50g
お米 … 2合
ごま油 … 大さじ1/2
★てんさい糖 … 大さじ1
★みりん … 大さじ1
★醤油 … 大さじ2

【作り方】

- 1 人参は千切り、小松菜はみじん切り、しめじは石づきを取ってほくしておく。お米は研いでおく。
- 2 フライパンでごま油を中火に熱し、豚ひき肉の色が変わるまで炒める。
- 3 1の野菜も全て入れて炒め、全体に油が回ったら★を入れて1分炒める。
- 4 研いだお米を炊飯器に入れて、3の煮汁を全て入れてから2合の目盛りまで水を注ぐ。
- 5 最後に具材を全て入れて、炊き込みモードで炊いて完成。

ごま油で炒めるだけで、こんなにも違うんだ! うちの定番メニューになりそう



こっくりあやっ 自然な甘みのみたらし団子



【材料】(2人分)
お餅 … 150g
てんさい糖 … 小さじ2
片栗粉(米粉でも可) … 大さじ2
★てんさい糖 … 大さじ2
★みりん … 大さじ1
★醤油 … 大さじ1
★片栗粉 … 大さじ1
★水 … 大さじ6

お正月に残った角切りのお餅に、片栗粉とてんさい糖を練り込んで団子を作ります

【作り方】

- 1 お餅を耐熱容器に入れ、かぶる位の水を入れる。
- 2 電子レンジ(500W)で4分加熱し、お餅が柔らかくなったら水を捨て、てんさい糖を入れて熱いうちに木ベラでよく練り混ぜる。
- 3 お餅の形がなくなったら、片栗粉を数回に分けて入れて都度よく混ぜ、あら熱がとれたら10等分に丸める。
- 4 小鍋に★を全て入れて中火にかけ、周りが少しドロツとしてきたら火を止めて、余熱で艶が出るまでよくかき混ぜる。
- 5 団子に4のたれを絡めて完成。



普通のお餅はあまり食べないけど、お団子にアレンジしたらベロリ!

天然の茶色が料理にコクとテリを出す
北海道生まれのやさしいお砂糖

お砂糖の原料といえば、沖縄や鹿児島などのサトウキビが定番ですが、ホクレンの「てんさい糖」は北海道で作られる「てん菜(ビート)」が原料。茶色い色は、てん菜由来の蜜分を高温で乾燥させた天然の色なんです。天然のオリゴ糖が5%以上含まれている他、カリウム、カルシウムなどのミネラル分も大切に作られています。

全国のスーパーで販売!



てんさい糖 ホクレン 検索 ホクレン農業協同組合連合会 <https://www.tensaito.com>

渡邊さんが体験した
ポピッコはココが魅力

脳科学に基づいた
メソッドを採用

脳科学の専門家・篠原菊紀先生の指導・監修のもと教材を作成。遊び感覚で脳をバランスよく育てます。

シンプル&低価格

ワークとドリル、ママ向けの冊子で年中・年長向けが1,100円、2〜3才・年少向けが980円(ともに税込)。十分なボリュームで付録も厳選してお届け。きょうだいでも無理なく続けられる価格です。

まずは無料お試し!
2〜3才・年少・年中向けも!

●オールカラー・シールつき
●教材ご案内資料と子育てガイド

0120-627-700 (平日9:30~18:00)
※お申込みコード「JLM02」とお伝えください
全家研ポピー/新学社
〒607-8501 京都府山科区東野中井ノ上町11-39

※年長用あおどり12月号お届け例
※2〜3才・年少教材は980円

残り4ヵ月での課題

これまでは本人の意欲に任せて、市販のドリルをしたりしなかったり。お友達に比べて、読み書きがゆっくりなのかな、と思います。気持ちが乗らないとやらないタイプなので、入学後に宿題や自宅学習をする習慣がつけられるかが心配。

今からでも間に合う!

**小学校入学準備のための
毎日ドリル習慣**

小学校入学まであと4ヵ月! 子どもの入学に備えて「机に向かう習慣」をつけてあげたいですね。来春、小学校入学を控えた読者親子に、お手頃価格で始められる通信教材を体験してもらいました。 取材・文/高石彩(本誌) 撮影/高嶋佳代

「カラフルなドリルや工作ができるワークに興味津々で、自ら進んで学習していました。特に驚いたのが、朝、幼稚園に行く前に取り組んでいたこと! こんなことは初めてでした。」

私自身も英語で習う料理教室を主宰しているのですが、講師としての経験から「無理矢理やらせても意味がない」と感じていて、今まで積極的に学習を促すことはしてきませんでした。でも、小学校に入学すると、机に向かって何かに集中して取り組むことは必要だと感じていて、教材が届いてからは、座って集中する時間が定期的に取りれるようになりました。

また、隣で学習を見守ることで「いま何ができて、何ができていないのか」の確認にもなりました!

「ポピッコ」あおどり」を2週間体験してみた感想は?

「ワークも楽しい!」

ゆうちゃん 渡邊美貴さん (6才・年長)



関西サポーター 吉田 咲優花さん
うみかちゃん(1才)

工作が苦手なママでもおしゃれなアートに

キットでかわいく手形・足形を残そう!

大切な子どもの“今”を残せる手形・足形。お洒落なアートとして飾れたら、もっと素敵ですね。
今回はシャチハタの簡単に制作できるキットを、読者サポーター親子に体験してもらいました♪



Step 1 付属のスタンプパッドで台紙に手形をペタペタ



まずは手形スタンプパッドを使って手形・足形を台紙に押します。インキを手につけるはじめての体験に、うみかちゃんもうれしそう。

ここがポイント!
インキは肌にやさしく、水洗いや濡れたティッシュ等で簡単に洗い落とすことが可能!
※欧州玩具規格 EN71-3(特定元素の移行)に適合(パッチテスト済)
※スタンプパッド(全10色)のみの販売もしています

Step 2 顔と文字を描く



手形のインキが乾いたら、ママが顔や文字を描いていきます。専用のペンが付いているのも、センスよく仕上げやすいポイント。

Step 3 飾り付けシールを貼る



シールを貼るのが大好きという、うみかちゃんが大活躍! 3作品分のシールが付いているから、子どもの「もっとやりたい」というリクエストにもこたえられます。

Step 4 フレームに入れて完成!



キットを使ってとても簡単に可愛い手形・足形アートができました! インキが簡単に洗い落とせるので、何でも自分でやりたい時期の娘でも安心して使えてよかったです。

ファーストアート
シャチハタ手形・足形アート制作キット「First Art」

◎ A5サイズ (148×210mm/インキ1色) 1,600円+税

◎ 色紙サイズ (242×272mm/インキ2色) 2,300円+税

◎ 今回作ったのはコレ!

シャチハタ株式会社 www.shachihata.co.jp

ママと一緒に10分
知育遊び



これなーに?遊び

表にイラスト、裏にひらがなを書いた「ことばカード」。その中から1枚を選び「これなーに?」と質問して相手に答えてもらいます。慣れてきたら子どもに問題を出してもらいましょう。子どもがクイズを出す側に回ると言語と知識、思考がずっと繋がります。成長にあわせてひらがな文字やカタカナのカードを作ってもいいですね。



言語と知識が結びつく
思考力が養われる

「いま一番どれに」
心が向かっているのか

「あなたは積極的な人間ですか?」と聞かれても「そこまでは」と答える人が大半ではないでしょうか。やれそうなのはやるけれど、自信がないことにはなかなか踏み出せないですね。子どもはなおさらそうです。

子どもにとって積極性とは「やってみよう」ということ。「面白そう」「自分もできそう」とワクワクする予感があれば、やってみたくあります。ただ、時間も体力も予算も有限。

あれもこれもチャレンジできませぬ。そんなときはわが子が今一番どれに心が向かっているのかを観察し、子どもが本当にやりたいことを応援してあげることが大切です。

ひとつ「強み」があれば生きていける

同じ遊びばかりしている場合、単に情性で過ごしているなら気になります。本人の心が動きながら楽しんでいけるならそのままで大丈夫。例えば、お子さんが電車遊びばかりしているなら、これどう

やって遊ぶの?と尋ねてみてください。目をキラキラさせて説明してくれるなら十分に心が動いています。心置きなく熱中させてあげてください。その「好き」という気持ちが「できる」を育んでくれます。

A1時代のこれからは、人が自分ならではの個性を活かして、プロジェクトベースで価値を生み出していく時代。何かひとつ「強み」があれば生きていけます。好きなこと、得意なことを見つけて、そこを伸ばしてあげましょう。

小川先生の

読む 子育てコーチング

積極性とは
「やってみよう」という気持ち

前回、子どもは「できた体験」がどれだけあるかで、やる気が変わってくるというお話をしました。子どもの積極性を引き出してあげたいなら、できた体験を増やし、次の「やってみよう」につなげる工夫を意識してみましょう。

取材/佐野恵子 イラスト/正田真穂



小川大介

教育家。京大卒業後、プロ個別指導塾を設立。6000回の面談を通じて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!

モニターママの
疑問・質問を
ドクターにインタビュー

教えて！ドクター



モニターママのお悩み
冬場は鼻風邪にかかると多いので心配です
読者モニター
前田さん
(3才男の子、1才女の子のママ)

今月の質問
鼻づまり

鼻がつまって寝苦しそう。
何か対処法はありますか？

横になると鼻はつまりやすいので、少し上体を起こしてあげると改善します。
長引く時は専門医に相談して治療を受けましょう。

取材・文/佐野恵子

●なぜ子どもはよく鼻水が出るの？
鼻から吸った空気に適度な湿り気を与え、異物を除去するために常に分泌されている鼻水。しかし、ウイルスや花粉などが鼻粘膜に付着すると、大量に分泌されてあふれることがあります。子どもは免疫力が弱く風邪をひきやすいため、よく鼻水が出ます。成長とともに鼻水が出ることは減ってくるでしょう。

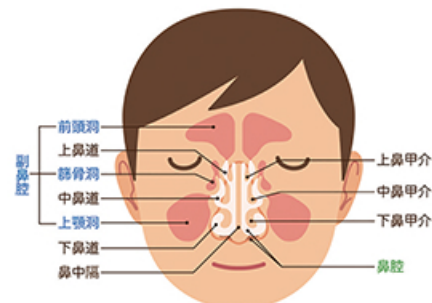
●長引く鼻づまりは要注意？
鼻の粘膜が腫れ、鼻水が奥にたまり、空気の通りが悪くなり鼻がつまります。短期的な鼻づまりは風邪の可能性が高いですが、長引く場合は次のような病気が疑われるため適切な治療が必要です。

●アレルギー性鼻炎
ほこりやダニ、花粉などのアレルゲンが鼻の粘膜を刺激することで起こる。風邪ではないのに鼻水、鼻づまり、くしゃみなどの症状が続く。

●副鼻腔炎(蓄膿症)(ちくのうしょう)
鼻の周りの骨にある

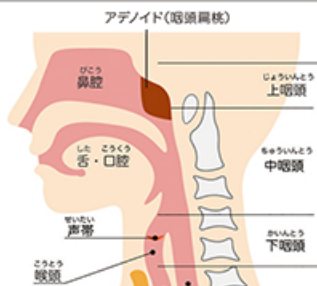
副鼻腔という空洞に、細菌やウイルスなどを原因とした炎症が起こり、鼻づまり、頭痛、顔面痛などの症状が出る病気。通常1〜2週間ほどで治るが、症状が長引いたり、繰り返したりすることで慢性化することもある。

●アデノイド肥大
喉がウイルスや細菌に感染してアデノイドが肥大することがあり、鼻づまり、鼻声、口呼吸、いびきなどの症状が。また中耳炎や歯肉炎を引き起こすこともある。薬が効かず、合併症をコントロールできない場合は手術を検討。



●鼻がつまって寝付けない時は？
鼻がつまって十分な睡眠が得られないと、成長ホルモンの分泌が低下して発育に悪影響を及ぼす恐れも。また日中に眠気が出るため、集中力や判断力の低下などさまざまな影響が出ます。鼻づまりで寝苦しいうな時は、次のような対策を。

●蒸しタオルなどで鼻の周りを温める
横になると鼻はつまりやすいので、上体を起こす
鼻水を吸ってあげる



口で吸うタイプの鼻吸い器はママやパパに風邪がうつる可能性があります。鼻を吸ったあと、うがいをしてしっかりとください。用意できる方は吸引力の強いタイプの電動の鼻吸い器を使用しましょう。鼻水が固く取りにくいときは、点鼻液で鼻水を柔らかくしてから吸い取る効果的。

●鼻かみの練習
※上手にできないときは手で口を軽く押さえます
①口をキュッと閉じる
②ティッシュを鼻の前に置きます。
③鼻で「フー」と息を吹きかけます。
④ティッシュがヒラヒラ揺れると大成功！
⑤次は片鼻ずつ
①指で右(または左)の鼻の穴をおさえて「フー」と息を吹きかけます
②ティッシュがヒラヒラ揺れると大成功！

鼻かみの練習はどうしたらいい？
鼻水は必ず吸わずに、かむことが重要です。左記のように遊びを交えて鼻かみを練習してみましょう。

まずは風邪をひかないように規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事を心掛け、適度な運動をして抵抗力をつけましょう。気になる症状があるときは、かかりつけ医に相談してください。風邪やアレルギー性鼻炎は早めに治療することが大切です。

鼻かみの練習は、鼻水は必ず吸わずにかむことが重要です。左記のように遊びを交えて鼻かみを練習してみましょう。

セレクトしたのは…
絵本屋CUBE店長
内田明宏さん

2019年埼玉で乳児から楽しめる「絵本屋CUBE」をオープン。現在は、オンラインストアの形態で営業。
■絵本屋CUBEオンラインストア
https://ehonyacube.base.shop

子どもが絵本好きになるには？
絵本を愛する内田さんですが、意外にも現在2才の息子さんは初め、あまり絵本に興味を示さなかったのだそう。「絵本に目覚めたきっかけは、電車の図鑑。今では図鑑を見て親子で電車の名前を覚え、実際に電車も見に行きます。絵本は子どもの知識の入り口。親子のコミュニケーションツールにしてくださいね。」

電車好きの息子さんがお気に入りの1冊
『しゅっぱつしんこう！』
作/山本忠敬
福音館書店
電車を乗り継いで、山間の小さな駅に着くまでを描いたシンプルなストーリー。田園風景などの情景描写が鮮明で、「絵の力」を感じます。

絵本で子育て

取材・文/佐野恵子

絵本専門店を営む1児のパパが読者のリクエストから絵本をセレクト♪

これからお兄ちゃんになる予定の子どもに
おすすめの絵本を教えてください (1才のママ)

『パパとママのたからもの』
文/サム・マクブラットニー
絵/アンタ・ジェラーム
訳/小川仁央
評論社
3匹のこぐまたちを寝かしつける時、パパとママはいつも「世界で一番かわいいこぐまたち」といいます。子どもたちは「誰が一番なの？」と気になり…。妹や弟ができて、ママとパパの愛情は半分にはならない、それぞれに100%の愛情を与えることができるということを教えてくれる絵本です。

『ピーターのおいす』
作・絵/エズラ・ジャック・キーツ
訳/木島始
信成社
妹が誕生して、自分のものだったゆりかごも赤ちゃんベッドも妹のものに。遊んでいた積み木が、がしゃん！と崩れてしまうと、「しいーつ」とおかあさん。ピーターが妹の存在と両親の変化に戸惑う様子が描かれています。お兄ちゃんの複雑な心境に寄り添い、気持ちを大切にしたいと思える一冊。

『ねえさんといもうと』
文/シャーロット・ソロトウ
絵・訳/酒井駒子
あすなろ書房
いつも妹の面倒をみている姉。でもある日、妹はそれを少し疎ましく思い始めます。一歩成長する妹、その成長が姉の成長でもあり、兄弟姉妹はお互いを高めあえる存在だということを伝えてくれるお話。どちらの気持ちも理解でき、日常のささいなことで成長する子どもの様子が描かれています。

『あかちゃんのゆりかご』
作/レベッカ・ボンド
訳/さくまゆみこ
信成社
赤ちゃんのために、おじいちゃんもおばあちゃんも参加し家族総出でゆりかごを作る物語。家族が増える喜びを感じながら、みんなで取り組む雰囲気が温かくて素敵です。改めて人間が誕生する尊さを実感します。赤ちゃんが家族の一員になるまでのドキドキ、ワクワクした気持ちに共感することができますね。

アイドルグループに かける思い

日々、育児や家事を頑張るママ・パパたちがアイドルという存在にほっと癒され、笑顔になってほしい。
若い世代の彼らが子育てについて考え真摯に関わり、社会へ発信することで、子育てをみんなで応援する社会をつくりたい！
そんな思いでアイドルグループをつくりたい。



母の存在が後押しに

僕は母子家庭で育ってきたので、母のたくさんの苦勞をすぐそばで見えてきました。だからこそ、育児や家事で頑張るお母さんたちの力になりたいです。

よしだ まひと
吉田 真人さん 神奈川県出身 20才



子どもたちに夢を持ってほしい

現在歌手を目指し、音楽と演劇活動をしています。子どもたちに、努力次第で夢や目標は叶えられるということを、僕の人生で示していけたら…と思っています。

いだけ たかし
井立 天さん 大阪府出身 28才

リトル・ママ アイドル Project

子育て応援アイドル

～活動への思い～



連載

第3回

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。今回は、候補生それぞれの活動への思いをお届けします。

デビューまでの道のり

インスタLIVE配信

今ココ

クラウドファンディング START

アイドル活動がより充実したものになるよう、クラウドファンディングを開始！支援いただいた方にリターンとしてメンバーの集合写真やメッセージ動画等をご用意。1コインから応援できるのでQRコードよりご支援よろしくお願いします。



子育て応援アイドル！
アイドルグループ名の応募券も



@littlemama_idol_official

歌唱＆ダンス動画やメンバーの日常を配信！



働きたいを応援！
ビジネススクール
Little mama Business School

オンライン受講 録画受講OK 卒業後サポート

在宅ワークにつながる講座

- ママライター講座
- Web制作講座
- セルフブランディング講座
- Instagram編
- YouTube編
- 他

体験会や講座の日程はHPをチェック

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

リトルママ ビジネススクール

担当しているInstagramはなんと3つ

ほぼ毎日投稿の玩具情報。個人アカウントも要チェック！
@harapeko_boys

YouTubeチャンネル。思わず作ってみたいくなる
味増づくりの動画は必見

高橋さんのお仕事memo

- 社員として出勤する日もあるため、在宅ワークは早朝3時～5時に集中して行う朝型スタイル
- 休日も更新が必要なInstagramの仕事は予約投稿できるアプリを活用！趣味の家族キャンプでしっかりリフレッシュ

取材・文/MISAO(リトル・ママ認定ライター)

もともと週4回、会社員として働いていた美枝さん。2019年春以降、ビジネススクールのライター講座初級＆中級編、Web制作、Wordpress、セルフブランディングYouTube編の5つの講座を卒業。現在は、講座の補助役や玩具メーカーのインスタ運用を任されています。事務作業は在宅OKの会社なので、時間に融通がきくんです。そう話す様子からはおっとりしたママに見えましたが、実際にパワフルです。

「夏休みは、1日預けられるサマースクールが4週間あります。でも冬休みや春休みは、夫婦交代で仕事を休んだり、実家にもかなり助けってもらっていますね」と美枝さん。幼稚園に通う子どもの預け先確保は、誰もが抱える悩ましい問題。美枝さんは就労証明書にて、延長保育の一部無償化も活用中。

自分だけで何とかしようとせず、周りにうまく甘えることが仕事継続の秘訣かもしれません。現在、捻出した時間で動画編集を勉強中の美枝さん。今後の目標は、YouTubeを始めたママたちのお手伝いをする、ことだそうです。

お話を聞いたのは

高橋 美枝さん
5才&3才の男の子のママ。
子どもとの料理が大好き。

Vol. 1
週4で会社員として働きながら
企業のインスタアカウントを運用

在宅ワークで働くママを取材！



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 2021年1月14日(木)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

■発行日/2020年12月10日 ■企画・制作・発行/株式会社リトル・ママ
■住所/〒541-0052 大阪市中央区安土町2-5-5 本町明大ビル506
■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/佐野恵子 清水真由美 MISAO 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11月19日現在のものです。

今月の編集部プレゼントはモニターママのレコメンド!

#1 ディズニー・ディズニー・ピクサーキャラクターズ Dream Switch(ドリームスイッチ) 1名様

おやすみ前の暗い部屋で、天井に映して楽しめるディズニーの「動く絵本」。「娘が寝つかず困っているのですが、ママ友からよかったと聞いて購入を検討中！」(九州モニター山崎さん)
株式会社セガトイズ
www.segatoys.co.jp/disney/dreamswitch

#4 アニマルつみきパズル 10名様

ほ乳びんと同じゴム素材で仕上げた知育おもちゃ。アニマルおもちゃとして、つみき遊びとして、パズルとして、発達に応じてステップアップして遊べます。
※食品衛生法・ゴム製玩具及びおしゃぶりの検査に合格しています。
Mom's株式会社 mom-town.com

#2 コーサー エスブリーク ヴィニルグロウルージュ BE300 2名様

唇を染めながら縦ジワを目立たなくし、ぷっくりつややかな仕上がり。色・ツヤ・うるおいの続く、ティントタイプのリキッドルージュです。2020年12月1日発売。
コーサー化粧品
maison.kose.co.jp

#5 るるぶマンガとクイズで楽しく学ぶ!世界の国 2名様

マンガとクイズで世界の国が楽しく学べる!地形や気候などの身につけたい知識や、日本と関わり深い42か国を、マンガや地図、図解をたっぷり盛り込んで解説。大判がスタート。
株式会社JTBパブリッシング books.jtbpublishing.co.jp

#3 IZM ボタニカルソープ 3名様

美容効果が期待されるパパイア果実エキスなど、海と山の自然の恵みから作られた特製せっけん。泡立ちがよく、しっとりとした洗い心地でママやお子さんとも安心して使えます。
株式会社T-CONCEPTION
t-conception-online.jp

#6 ラ・ヴィタ・ヴィータ・リ・ヘアプラス 3名様

・バーム ニュアンス&ウェット
・フォーム カール&ストレート
・スプレー グロス&フィニッシュ

極上のトリートメント効果にヘアメイク機能をプラスした「Re:hair+」シリーズの3点セット。ヘアスタイルのニュアンスや質感をキープしながら、一日中、髪を本格的にケアします。
株式会社La Villa Vita la-villa-vita.jp