

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、ママになったなと思う(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きゃ」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。**
- ◆最初は気恥ずかしかったけど、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!
 - ◆虫が苦手でもったたく触れなかつたのに、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。**
- ◆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!
- その他**
- ★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がP.8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

1st New Year 2021 vol.66

絵本『給食番長』著者
よしながこうたくさん
インタビュー

子育てコーチング
「積極性の引き出し方」

きょうだい生まれる時に
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 さとうみやこ

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

QRコード

Instagram Facebook Twitter

久しぶりの肉じゃが

editor's Note

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つけても、一人でべろりと平らげてしまいうらやましい絶品な肉じゃが。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、「うまっ!」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、ちよ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!

@littlemama_official で配信! 主催: Little mama

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・関西・福岡から! /

※画像は12月配信のプレゼント(予定)です
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

ママ主催者による楽しいコンテンツがもりだくさん!

スタッフによるお楽しみコーナーも!

詳細はこちら

リトルママ オンラインフェスタ

リトルママフェスタ

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!



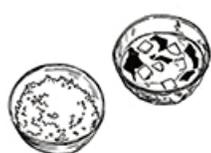
料理家 本多 理恵子さん

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



和食を見直そう



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だけで、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

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

recipe 3



- [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]
- 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。
 - 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。
 - 湯気が出てきたら弱火で10分煮込む。
 - 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)。
 - 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

recipe 1

- [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]
- 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ずつを振りかけて蓋をする。
 - 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。
 - 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。
 - 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]
- 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、バターの上に重ねて包む。
 - 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)。
 - 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。
 - 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]
- 鍋に油をひき、にんじん、油揚げ、芽ひじきの順に入れて、調味料を上振りかけて蓋をする。
 - 中火で加熱して蒸気が出たら、弱火で8分煮る。
 - 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)。

新しいカタチのリアルイベント!

Little mama

全国ハイハイ・カタカタレース選手権

参加無料

完全予約制

12/15(火)・16(水)・17(木)

会場 サンシャインシティ アルパB1噴水広場 東京都豊島区東池袋3-1

1/29(金)・30(土)・31(日)

会場 ポーノ相模大野ショッピングセンター 神奈川県相模原市南区相模大野3-2

新しいハイハイ・カタカタレースは今までとはひと味違います! タイムアタック形式のレースで、全国の親子と対決。あなたのお子さんが、ハイカタ界の日本No.1になれるかも!? お子さまが対象年齢の方はぜひこの機会にご参加ください!

イベント開催時の新型コロナウイルス感染拡大防止対策

- 完全予約制
- 減員によりコース幅を拡大
- 参加人数の減員
- レース毎にコースや使用器具などのアルコール消毒

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

かわいい赤ちゃんがハイハイする、ほんの瞬間の時期を家族の思い出に残せるイベントとして大人気!

ハイハイレース



カタカタレース

ハイハイからつかまり立ち、よちよち歩きをはじめた赤ちゃんが対象。こちらも大人気の赤ちゃんレース。 ■参加対象:2才3ヵ月以下の押し車をおして歩けるお子さま

他にもこんなコンテンツが!

子育て応援企業ブース



子育て世帯を応援している企業のブースも出展予定。お得な情報やうれしいお土産がゲットできるチャンス。

おすすめアート撮影会



日本おひるねアート協会によるかわいいアートを設置! ママのカメラでかわいく撮影してね! ■有料:1家族1,000円 ※写真はイメージです

イベントの詳細、お申込みはこちらから!



リトルママ ハイハイカタカタ選手権



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!

レシピ7 ほうれん草のごま和え



【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。

レシピ5 煮豚

【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)。
MEMO
・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、アクを取り除き、塩、こしょうで調味するとスープが完成。



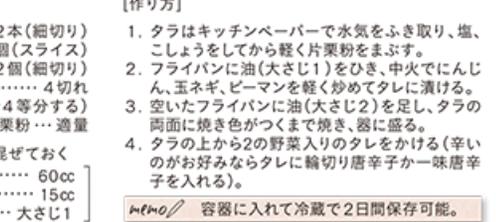
レシピ8 ほうれん草のポン酢和え

【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。



レシピ6 南蛮漬け

【材 料】*4人分
にんじん …… 1/2本(細切り)
玉ネギ …… 1/2個(スライス)
ピーマン …… 2個(細切り)
タラ(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、こしょうをしてから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、玉ネギ、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)。
MEMO 容器に入れて冷蔵で2日間保存可能。



Happy Photo Letter

家族に贈る

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、かたちにするのは難しいですよね。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! これからも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!また遊びに行くから待っててね!じいじ・ばあばだいすき♡

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。 パパママより

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

育児絵日記! 第4回

はたこの 3才2ヶ月

作・はたこ

準備万端! おとちゃんっ

ほちほちはいっ。♡

私がお風呂に誘っても

お父ちゃん帰ってくるよ

おかえりー

お父ちゃんのお風呂が大好き...

わかっているよ

なんか切ない...

お父ちゃん帰ってくるよ

おかえりー

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!

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

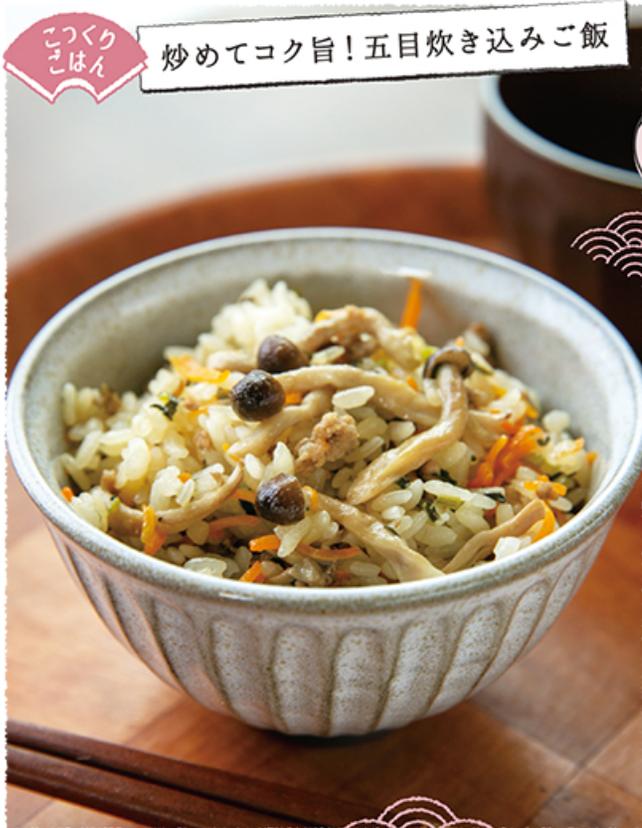
数ヶ月先まで予約が取れない訪問調理師。小学校の給食調理の経験を生かした子ども向けメニューが大好評。著書に『旅するしあわせ おむすび〜具だくさんおむすびスープのレシピ〜』他



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、お子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違うんだ! うちの定番メニューになりそう



こっくりあやつ
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!



甘くておいしい!

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

全国のスーパーで販売!

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。



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 ポピっことはココが魅力



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。遊び感覚で脳をパ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・年少向けならわずか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 京都市山科区東野中井ノ上町11-39

これだけ入って1,100円(税込)



※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。



ゆうちゃん 渡邊美貴さん (6才・年長)

「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、小学校に入ると、机に向かって何か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」

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

ポピっことあおどりを2週間体験してみた感想は?



作業も楽しい!

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一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

「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のでよね。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せん。ただ、時間も体力も予算も有限。

「いま一番どれに心が向かっているのか」

読む 子育てコーチング

小川先生の

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

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、単に惰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

あれもこれもは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。

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」という気持ちで「できる」を育んでくれます。 AI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!

これまでに
350名以上の
ママが受講

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!

12/12(土)・22(火)
開催

※こちらの講座は関東(東京・千葉・埼玉・神奈川)エリアの方が対象です。

こんなことが学べる!

- 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.

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ぱ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!



投票するとその場で結果もわかる

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、講師の方をより身近に感じ、相談しやすかった!



Oさん

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。

開催についての最新情報は下記QRからチェックしてください!

詳細・お申し込み

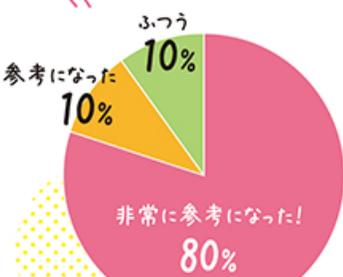
お住まいのエリアの「リトル・ママお金の学校」をフォローしていち早くセミナー情報をゲット!



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

受講後、「非常に参考になった!」と答えたママは **80%**



※2020年3月~9月リトル・ママお金の学校参加者アンケートより

受講したママの声

オンライン開催だから子どもがぐずっても周りに気を遣わず集中して参加できた。



Kさん

貯蓄についてテンポよく学べてよかった。もっと早く聞けばよかった!



Mさん

漠然としていた子どもの教育資金について考えるきっかけになった。友達にもおすすめしたい!



Kさん



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、もっと素敵ですよね。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♪



このキットで作るよ!

▲作品用台紙 ▲飾り付けシール ▲木製フレーム
▲手形スタンプパッド「パームカラーズ」 ▲飾り付け専用ペン

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・足形を台紙に押し込みます。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!
※欧州玩具規定 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



できたー!
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

◎ 今回のコレ!

シャチハタ株式会社 www.shachihata.co.jp

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!

『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匹のこく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くまたち」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。



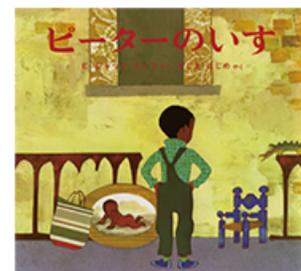
『ねえさんといもうと』
文/シャーロット・ソロトウ
絵・訳/酒井駒子
あすなろ書房

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。一步成長する妹、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。



『ピーターのおいす』

作・絵/エズラ・ジャック・キーツ
訳/木島始
偕成社



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、「しいっつ」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。



『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
偕成社

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。

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)



ずっと、
子どもの味方で
あり続けたい

絵本作家
よしながこうたくさん
インタビュー

1979年生まれ。福岡市在住。18才から作家活動をはじめ、イラストレーターとして国内外の仕事を手がける。27才で制作した初の絵本『給食番長』が人気となりシリーズ化。他に『ようかいガマとのシリーズ』『ぼくだってウルトラマンシリーズ』など。現在は日本各地で「読み聞かせ&ライブイベント」も開催中。

2007年、絵本業界に衝撃が走りました。わんぱく小学校1年2組の児童たちと給食のおばちゃんたちによる熾烈な給食抗争を描いた『給食番長』の登場です。当時は絵本らしくない絵や内容に賛否があったものの、子どもたちから圧倒的な支持を得て後にシリーズ化。その著者、よしながこうたくさんに子どもの頃の思い出や制作秘話などたっぷりお話を聞いてきました。

取材・文/井みどり 撮影/武田洋輔 取材協力/ビブリオキッズ

想像を形にするために
絵を描いた少年時代

家 ではあまり喋らない子どもでもでした。ガキ大将の兄貴から虐げられて生きていたから大人しかったな(笑)。虫や動物が好きで、外ではみんなとスポーツするよりも隅っこで一人虫を探してスケッチしてました。他には怪獣と妖怪も好きで、特にウルトラマンの怪獣が大好き。テレビ番組で毎週違うキャラクターが出るたびに「うわあ、すげー！」と驚き、冒頭からどんな展開になるのか想像して…の繰り返し。でも想像だけじゃ実際のサイズ感が分からない。だから描いて確認するためにいつも絵を描いていました。

その頃の将来の夢は、絵描きさん、怪獣映画の監督、プラモデル屋さん。一番は怪獣映画を作りたいかったけど、映画『ジュラシックパーク』の出現で僕の妄想が晴れ、「もういいや！」となり、絵の方に進みました。

前代未聞の絵本、誕生秘話

高 校からデザインをしっかり勉強して大学に進学し、卒業後は「東京で一等賞



とつてきますわ」ってノリで上京。でもイラストレーターをやっていたけどまったく売れず…。そんな時に知り合いから「絵本を読んだことなくて、誰にも似ていない絵を描く人を探している出版社がある」と紹介され、とりあえず担当者に会ってこれまでの作品を見せてたどれども使えないって言われちゃって(笑)。その中で唯一目に留まったのが給食食器セットのパッケージの仕事で、それが『給食番長』に繋がったんです。

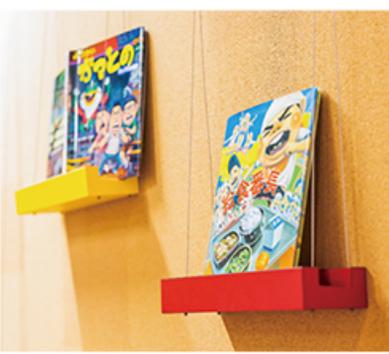
タイトルが決まって下描きを描いている途中、実家の都合で福岡へ戻ることに。その時に描いていたのは、番長がみんなを食べちゃう超ホラーもの。売れると思っていなかったし、一冊出せばいいや！って感じだったから自由に描きました。



これは『給食番長』の下絵。子どもに見せたら「ちやくちやん(笑)。ラストは焼かれて割れて中からちやくちやん番長が出てくるんですよ」

それが本描きする直前に全ボツ。「こんなの売れるわけないでしょ！」って担当さんに怒られました(笑)。それから真面目に近所の小学校に取材にも行き、やっと出版まで漕ぎつけたらすぐに売れて！増刷も決定したんですよ。でも出版して2年くらいはクレームの嵐。親御さんから「子どもをナメてるんですか」「子ども向けじゃないですよ」とか言われ、絵本専門店からは突き返されたことも。大人の勝手でもかから面白いものを取り上げる現

実を目の当たりにしました。だから僕は「子どもの味方でいよう」と決めて、子どもたちのためだけに、という思いで絵本作家を続けています。



デビュー作の『給食番長』と、怪獣の敵役「ガマ」とのが活躍する『ようかいガマとのシリーズ』

『給食番長』がきっかけで全国各地に呼んでもらえるようになりました。最初の頃は何を話していいのかわからず、開始3分で全員帰っちゃった事件や、誰もいないサイン会など辛い目にあつて猛反省。慣れてきた3年目に以前取材した小学校へ行くと、ある少年から「あなたが欲を出すすと必ず売れなくなるんですよ」と神のお告げのような言葉を頂くと、いう不思議な体験もあったな(笑)。

子ども目線で子どもが主役

子 ども向けの本には夢とロマンが大切だと考えています。子どもが主役で不思議な怪事件が起こる本を読んでも、自分の周りで本当に起きたらどうしようって思えるような。『給食番長』にもちっちゃいキャラクターを仕込んでいて、机の下にこんなのがいたらどんな感じかなって想像が膨らむ工夫をしています。僕も子どもの頃に「怪獣がうちに来たらどうしよう」なんて空想していたから、それを今の子どもたちにも味わってほしいんです。

子どもと一緒に
空想を楽しんでほしい

お 母さんには子どもの空想に付き合ってもらってほしいです。コロナ禍で一人の時間も増えていますが、この時期にどう遊ぶかで将来が変わると思います。何かを確立した子が大人になった時、きつとすごい物を発明してくれるんじゃないかな。ゲームやスマホばかりやっている場合じゃなくて手を動かす！そして感性を育てる！情報を受けているばかりだと、自分から発信できないから、想像する力も育ちません。

例えば、同じ素材を見て「ママはこう見えるけど〇〇はどう見える？」など意見を言い合うような空想力対決とか。部屋にいながら少ない資源で、いかに大きくモノを作れるかを一緒にやってあげてほしいな。



取材場所の図書館にいた小学生と気さくに会話する場面も。「おひちゃんか宿題やっちゃうーか?」「自分でするもん」

最新刊をご紹介します

『会えるかも!? 妖怪ずかん』
あかね書房
よしながこうたく・ようかいガマとの 著
1,500円(税別)

今の世界に妖怪たちが姿をあらわしたら!? その原因に注目して、妖怪の特徴を文と絵で解説する現代風妖怪図鑑。案内役は、妖怪の敵役「ガマと」だ。

【取材協力】絵本と図鑑の親子ライブラリー ビブリオキッズ
1万5千冊を超える絵本や図鑑を自由に楽しめる、親子のための図書館。
住所/福岡市南区大橋3-2-1大橋プラザ2F

アイドルグループにける思い

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、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



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ひします。



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中！
QRコード

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
LINE 友だち追加

littlemama_school@l-ma.co.jp
LINEで資料請求やお問い合わせ受付中

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。個人アカウントもチェック！
@harapeko_boys

YouTubeチャンネル。思わず作ってみたくなる味噌づくりの動画は必見

高橋さんのお仕事memo

- 会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)

在宅ワークで働くママを取材！

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

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。

お話を聞いたのは

「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です。

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たさそうです。

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/〒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/井みどり 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名様

#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)

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！」(九州モニター山さん)
株式会社セガトイズ
www.segatoys.co.jp/disney/dreamswitch

2名様

#2 コーサー エスブリーク ヴィニルグロウルージュ BE300

唇を染めながら縦ジワを目立たなく、ぶつ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

3名様

#3 IZM ボタニカル ソープ

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練りせっけん。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も安心して使えます。
株式会社T-CONCEPTION
t-conception-online.jp

10名様

#4 アニマルつみきパズル

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名様

#5 るるぶマンガとクイズで楽しく学ぶ!世界の国

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付けたい知識や、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。大判がスター付。
株式会社JTBパブリッシング books.jtbpublishing.co.jp

3名様

#6 ラ・ヴィラ・ヴィータ リ・ヘアプラス

・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