

ママたちの 表紙討論

寒い日のおうち遊び
なにしてる？

◆ おうちでも体を動かす！
◆ コロナで自粛中に鉄棒を
購入。汗だくになってやっ
ています！
◆ 手作りのバスケットゴー
ルにタオルボールを入れて
遊んでいます。
◆ 手作りのすごろく。それ
ぞれのスポットでスクワッ
ト、腹筋などの運動を取り
入れて楽しんでいる。
◆ いっこ遊びも進化！
◆ 本格的なキャンプごっ
こ。夜は部屋の電気を消し
てランタンを灯し、ティー
ブルの下でカップ麺や缶詰を
食べています(笑)。
◆ 赤い折り紙で作ったイチ
ゴを洗濯バサミに挟み、イ
チゴ狩りごっこをしています。
◆ ひたすら戦いごっこ。キッ
クやパンチを受けるのが正
直つらいです(泣)。
◆ 緑の折り紙を丸め、口に
くわえて、福豆子に！

◆ ママとパパも参加して
◆ 家族全員参加の人生ゲー
ムが定番。プレイする度に脳
が活性化している気がしま
す！
◆ 家族4人で騎馬戦。パパと
ママは四つん這いで馬にな
り、子どもが乗ってぶつかり
合う(笑)。
◆ ポップコーンとジュース
を片手に家族で映画鑑賞。
◆ パパがゲームをしている
のを見ながらうらうら！
◆ 家の中でかくれんぼ。パパ
が参加するのが盛り上がる
コソ！
◆ ダイソーで売っている室
内砂遊びにハマっています。
◆ 床にマスキングテープで
丸を作り、けんけんぱっ!!
◆ 100均のビーズでネッ
クレスやブレスレットを作
り、お友達にプレゼントして
います。

◆ その他
◆ 結露で曇った窓ガラスに
おやつのあるかを書いて探
させています！
◆ 長風呂です！お風呂でボ
ディペインティング(笑)。
◆ 模造紙に世界地図を描い
て、そこに色画用紙で作った
国旗を貼っていく。
◆ 子どもと一緒に折り紙。奥
が深くて、難しいものが完成
した時の達成感がたまりま
せん。
◆ テラスにキャンプ用の焚
火台を出して焼き芋。焼きあ
がるまでワクワク。
◆ 「どうぞ」「ちようだい」をひ
たすら繰り返している(笑)。

ママの知りたい情報がみつける！

リトル・ママ Web

Web限定の記事も！

小1の壁とは？
ワーキングマザーが直面する問題と対策

QRコード

リトルママWeb 検索

Instagram Facebook Twitter

ママと子どもの明日を応援!!

Little mama

2021 vol.67

表紙討論
寒い日のおうち遊び
なにしてる？

子どもと作る
簡単
バレンタイン
レシピ

子育てコーチング
「子どもの時間感覚を
養うには？」

はじめてにぴったりな
昔話絵本

習いごとから学ぶ 子どもの心の育て方

表紙制作/日本おひるねアート協会 認定講師 はまともみ

editor's Note

おうち遊びは学びの宝庫！

我が家でハマっている
「おうち遊び」は「トータス
MEDAL」というゲーム。
ルールは神経衰弱のよう
にメダルをひっくり返し、
そこに書かれた数字を足
して10にすればメダルを
獲得できるというもの。お勉強
系の習いごとを断固拒否して
いた5才の息子は、この遊びか
ら、足し算や足して10になる組
み合わせを理解したようです。
また、息子にとっては廃材も大
事な遊び道具。牛乳パックの底
を切り取り、ストローを付けて
コマにしたり、トイレトベ
ーの芯を縦半分に切り、角と
足をつけカブトムシにしたり...
家中の「ゴミ」をかき集めて
日々、制作に励む息子。子どもの
発想や遊びの展開には驚かされ
ることばかりです。

編集スタッフ 佐野恵子

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 オンライン子育てひろば

1月・2月ともに全日10:00-14:30にLIVE配信！

29日(金)は夜の
オンライン企画を開催予定!!

テーマ「ママと子どもの学び」1月28日(木)

テーマ「新生活準備」2月25日(木)・26日(金)

学び・遊び・
体験LIVE

スタッフによる
お楽しみコーナーも！

子育てに役立つ
情報をお届け

子育て応援
企業LIVE

イベント情報の
詳細はこちら

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

「行きたくない」「やめたい」…と言われたら!?

習いごとから学ぶ 子どもの心の育て方



楽しそうに通っていた習いごと。ある日「行きたくない」「やめたい」と言われたら?
小さな心の葛藤をどう受け止め、どのように導けばいいのでしょうか? 専門家に聞いてみました。

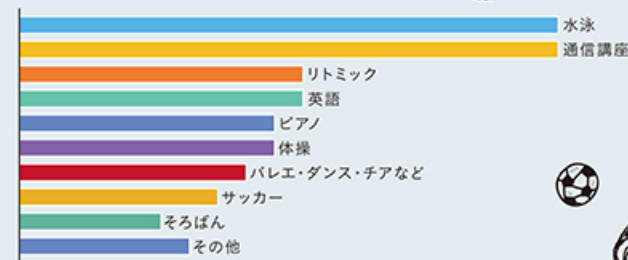
取材・文/佐藤理奈

「リトル・ママ」読者に
聞きました!

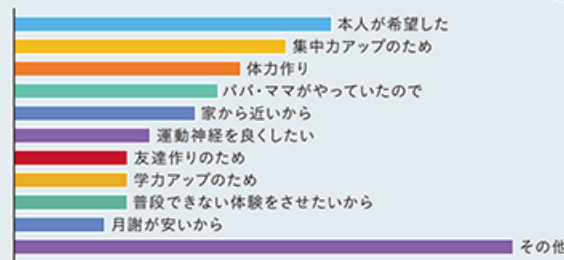
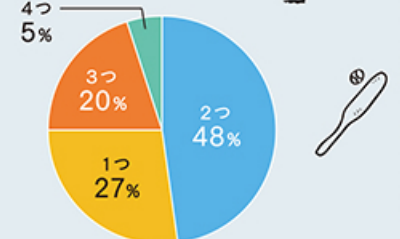
『子どもの習いごと』について教えて!

子どもの習いごとに関するアンケート調査
※2020年12月実施

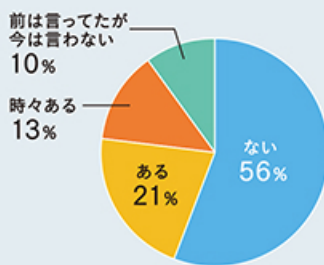
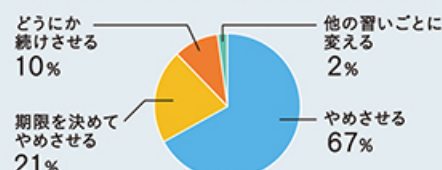
「どんな習いごとをしていますか?」



「なぜそれを習わせようと思いましたか?」

「いくつ習いごとを
やっていますか?」

「今までに「行きたくない」「やめたい」と言ったことはありますか?」

「ない」と回答した方で、
もし「やめたい」と言ったらどうしますか?「ある」と回答した方。
どんな理由かわかる範囲で教えてください。

- ただ遊びたいだけ
- 幼稚園でハッスルしすぎて疲れたせい
- たくさん習いごととして疲れたみたい
- ママ・パパと一緒にいたいから。妹だけママとずっといてずるい、と。
- 難しくなったとき
- 鼻に水が入るのがこわい(水泳)
- 新しい環境と友達に戸惑って慣れるまでは通いたがらなかった。慣れるまでに約3ヵ月かかった



子どもの気質を知ろう!

人間には生まれながらに持った気質(個性)があります。
自分の子どもはどんなタイプでしょうか?



「上手になりたい!」「勝ちたい!」と向上心が高い子もいれば、勝ち負けよりも楽しさを重視する子も。子どもとママの気質が違う場合、ママは「どうして?」となりがちですが、結果を早く求めすぎず「この子はこういうタイプだから」と理解し、温かく見守りましょう。

6才までの場合、親が思う習いごとの目的とは違い、子どもなりに目的を見出している場合があります。「友達と会える」「先生が面白い」「課題にチャレンジすること」が楽しくて、人間関係に悩んだりスキルアップができずに挫折を感じることはあまりありません。親はスキルの早期習得や苦手を克服させたいと思いがちですが、この時期に一番習得したいのは「やり抜く力」「自己肯定感」などの「非認知能力」です。夢中になれる習いごとは、集中力や自立への一歩につながります。もし子どもがやめたいと言ったら、まだ上手く言葉にできないからこそ親の関わり方が重要です。子どもの心が成長している証でもあるので、この時期を見逃さずしっかりと向き合いたいです。

お聞きしたのは...



キッズコーチング福岡moi(モイ)
高山 まいこさん
一般財団法人日本キッズコーチング協会講師・選択理論心理学上級(リアリティーセラピー)。男の子1人、双子の女の子のママ。
@takayama_maiko
https://linktr.ee/takayamamaiko

心が成長している証かも
この時期を見逃さないで

はたこの育児絵日記! 第5回 3才3月

我が子の場合

うわあああああ

疲れて歩きたくない
でも抱っこ拒否

眠くて不機嫌
遊みたい

早く抱っこしたり
何か言ってもらいたい

何かに集中して
やたらやたら

とか思ってしまったが

途方に暮れる
理由がわかりました...

なるほど...
暴れる
15kg
わあああ

Profile ● はたこ/主婦でときどきクリエイター。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!

コロナ対策を行って開催!

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

1/22①・23②・24③ 大坂・ATC O's棟北館2F
1/26④・27⑤ 福岡・RITZ5
2/19⑥・20⑦・21⑧ 福岡・ゆめタウン八女
3/12⑨・13⑩・14⑪ 愛知・ららぽーと名古屋みなと

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ヵ月までの赤ちゃん

カタカタレース
参加対象 2才3ヵ月以下の押し車を
押して歩けるお子さま

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により開催が延期または中止となる場合がございます。予めご了承ください。

首都圏エリアも
順次日程を公開!

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

QRコード

子どもが「やめたい」といったら、まずどんな対応をすべき？

「せっかく上達したのに」「ここまでがんばったんだから」とママはつい言ってしまいがち。ではどうすればいいの？

① 気持ちを受け入れる → ② 子どもの気持ちを知る → ③ 方法を変えてみる

「そうなんだ、やめたいんだね」

まずは子どもの気持ちをそのまま受け入れましょう。「どうして？」など理由を聞き出すよりも、まずは言葉を変えず、「オウム返し」することで、「自分の気持ちを分かってくれている」という安心感が生まれます。



上手く言葉にできないようなら、思い当たることを3つほど挙げて「～だからかな?」「～な感じ?」と優しく聞いてあげると子どもからの答えを引き出しやすいです。「あなたのことをもっと知りたい」「あなたの味方だよ」という気持ちを伝えましょう。

NGワード×

「～だからでしょ?」と勝手に決めつけ、質問攻めにするのはNG。あまり言うと本音が言いづらくなってしまいます。

指導法は子どもに合っている?

習いごとは指導者選びが最も重要です。時代と共に指導法も変わり、新しい情報を取り入れている教室はやはり人気の傾向に。見学して様子を見てみましょう。

例えばいつの間にかこんな風に目的が変わっていませんか?

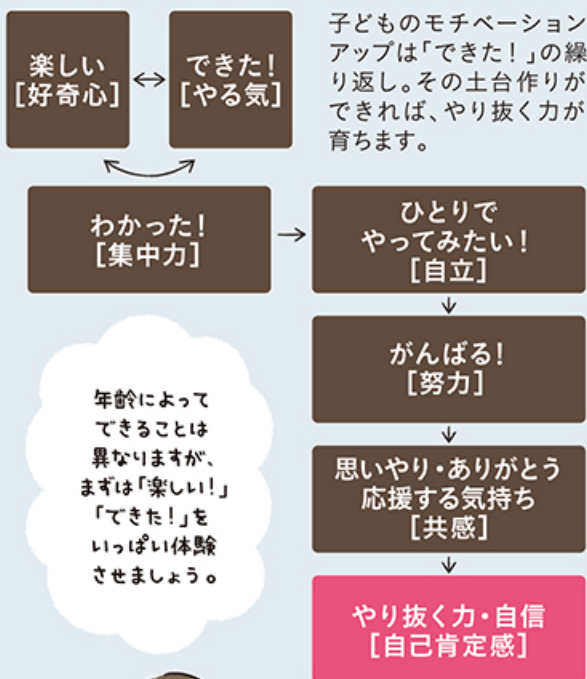
「協調性を養ってほしい」⇒「この中で一番を目指す」
「スキルが身についたらいいな」⇒「いつまでに〇級合格!」

違う教室に変えてみるのもひとつの方法です。子どもと一緒に話し合った上で総合的に判断して納得すれば、やめても問題なし。やめることは決して悪いことではありません。

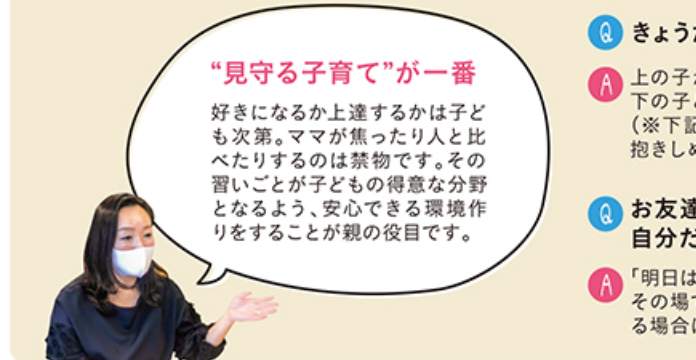
成長するチャンス

目標があって頑張るのは「努力」ですが、ただ頑張らせるのは「我慢」です。子どもにとっては辛いですね。親子で向き合う良い機会と捉え、見方を変えて方向転換することで、ぐっと能力が伸びることも!

6才までに育てたい「やり抜く力」



教えて! 習いごとのあるある問題



- Q きょうだいで習い始めたのに、下の子の方が上達が早い
- A 上の子が落ち込んでなければ問題なし。もし気にしているのなら、下の子との比較ではなく、本人の以前の姿と比べて「魔法の言葉」(※下記)をかけてあげましょう。「ちゃんと見ていますよ」と、7秒間抱きしめて伝えることが自己肯定感の源です。
- Q お友達が遊んでいるのに、自分だけ習いごとに行くのは嫌だ!と言う時は?
- A 「明日は〇時から習いごとよ。約束ね」と事前に約束します。その日にその場で「今日は習いごとだよ!」はNG。もし習いごとまで時間がある場合は、「約束できるならいいよ」と伝えます。「約束」がポイント!

子どものやる気をUPする 魔法の言葉

がんばれ!と励まして、「がんばってるのに何をもうがんばるの?」と子どもは不満に。がんばりを認めてあげることが、子どものやる気につながります。

「がんばってね!」⇒「がんばってるね!」

高く思えたハードルがスモールステップで低くなる

「この字、昨日よりもとめ・はねが上手だね」

「昨日よりも手が高く伸びてたよ!」

具体的・端的に褒める

認めて育てる→自己肯定感が高まる

まだ語彙力が未熟な未就学児。指導は信頼できる先生・コーチに任せて、親は気持ちのケアと応援に徹するために、子どもの様子をしっかりと見てあげて!

NGワード×

「すごいね」「えらいね」は決して悪い言葉ではありませんが、あまり使うと評価を気にして逆にプレッシャーに感じることも。「できたね!」の言葉に置き換えてみて。

これまでに
350名以上
ママが受講

リトル・ママ 1day お金の学校

オンライン

家で過ごす時間を楽しく、有意義にしませんか?どこからでも受講でき、明日から役立つお金のことが学べます!

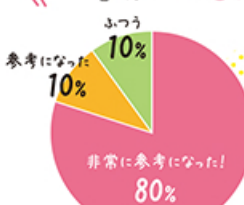
※こちらの講座は関東(東京・千葉・埼玉・神奈川)・大阪・名古屋エリアの方が対象です。

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.

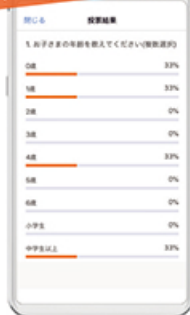
受講後、「非常に参考になった!」と

答えたママは**80%**



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!

投票すると その場で結果もわかる



受講したママの声

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

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

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

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&お子さまへプレゼント進呈!

※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

リトルママお金の学校 検索

問い合わせ先

株式会社エンファム(旧:株式会社リトル・ママ)
money_school@l-ma.co.jp



おうちで楽しく

親子で運動あそび

寒くなると子どもの外遊びが減って運動不足が気になるママも多いはず。そこで、おうちで簡単にできて、ちゃっかり運動能力もアップする楽しい運動をご紹介します。

取材・文／井 みどり 撮影／武田洋輔 取材協力／IT寺子屋 長尾校



トウイ先生が
教えるよ!

O.U.P.スポーツアカデミー代表
ついき まさひろ
築城 昌拓さん

元7人制ラグビー日本代表。現在はさまざまな運動を通して子ども達の可能性を広げるスポーツ教室を主催する他、メディア出演、試合解説など、幅広いジャンルで活動中。キャンプとDIYが趣味、3児のパパ。



ティッシュキャッチ



空間にある物の状態を把握する空間認識力がアップ! もっと小さい子には風船がおすすめ

- 1 ティッシュを持って子どもの前に立ち、タイミングを見計らってティッシュを落とす。
- 2 落ちる前に子どもがキャッチ。成功したら次は片手、その次は座った姿勢からスタートもやってみよう!

フラミンゴ



- 1 両手を軽く上げ、片足でバランスをとりながら10秒立つ。引き上げた足の膝は腰の高さまで上げる。
- 2 レベル① 目を開けてやってみる。
レベル② 慣れてきたら目を閉じてチャレンジしよう!

片足で立つことでバランス感覚が鍛えられるぞ! 「フラミンゴになろう」と伝えて一緒にイメージしようね

カメさんトンネル



- 1 四つん這いになってそのままの姿勢をキープ。子どもがお腹の下をくぐる。
- 2 レベル① 子どもは前進のみ。
レベル② ママは膝を浮かせて子どもは前進と後退を繰り返す。

親子で体幹を鍛えることができて代謝もアップ! 子どもは前進&後退することで複雑な動きを習得できるぞ!

跳躍力はもちろん、リズム感や瞬発力も身につく一石三鳥メニュー! 片足がクリアできたら両足にして2回連続でジャンプしたり、開閉を繰り返しながら開いた足の間へ着地もやってみよう!

片足ジャンプ!



- 1 片方の足を伸ばして座る。子どもは引っかからないように両足でジャンプして飛び越える。できるようになったら片足でもやってみる。難しい時は手を持ってあげてもOK。
- 2 ジャンプの高さを上げる、好きな歌に合わせてリズム良く飛ぶなど、いろんな工夫を取り入れよう。

ボール渡し



腰をひねることで体幹が鍛えられるぞ! 座って足を少し浮かせばお腹まわりのシェイプアップ効果も!

- 1 親子で背中を合わせるようにして立ち、30cmくらい間を開ける。座った姿勢でもOK。
- 2 腰をひねりながらくると一周するようにボールを渡す。時計回り、反時計回りで行う。

コロコロどっちでしょ?



- 1 ボールを両手に持つ。「どっちかな?」と言いながら片方のボールを転がして子どもがキャッチ。
- 2 慣れてきたら少しずつ距離を広げたり、スピードに変化をつけてやってみる。

動くボールを掴むことで反射神経が鍛えられ、目・手・脳と一緒に反応する協応性がアップするぞ!

寒くてなかなか外で遊べないから今日はとっても楽しかったです。トウイ先生がおもしろくて息子はずっとハイテンションでした!

体験したのは
読者モニター
中野 貴澄さん
たつきくん(3才)
ゆめるちゃん(1才)
@kisumi0315

1才からできる簡単あそび

ボールコロコロ



転がるボールをキャッチして手先の運動ができたり、ママの足のトンネルをくぐって体の使い方を覚えたりすることができる

トンネルだよ
こっちにおいで~



ハイハイトンネル

パパと一緒にチャレンジ!

飛行機バランス



お布団の上でやると安全だよ。これでバランス感覚が養えるぞ!

大人が仰向けに寝て、子どもの両手を持ってお腹に足裏をつける。タイミングを合わせて子どもを持ち上げ、子どもは両腕をピンと広げる。足の裏が難しかったら脛(すね)でもOK!



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。3児のママ。

絵本で子育て



『にんじん だいこん ごぼう』

植垣 歩子 / 再話・絵
福音館書店

にんじんさんが赤いのはどうしてか知ってるかな？子ども達に身近な野菜を題材にした、ユーモア溢れる昔話です。インパクトのある絵柄も子ども達の興味を引きつけます。お話のテンポの良さも、昔話の魅力のひとつですね。

2才頃
から

『ふくろうのそめものや』

松谷 みよ子 / 文 和歌山 静子 / 絵
童心社

子ども達に身近なカラスが登場する昔話。でも出てくるのは、みんなが知っている真っ黒なカラスではありません。「どうしてこうなっているのかな？」という問いかけは、昔話によく登場する展開。「なるほど〜！」という設定には、大人もついていってしまいます。

2才頃
から

『かえるをのんだ ととさん』

日野 十成 / 再話
斎藤 隆夫 / 絵
福音館書店

お腹が痛くなったととさんは、和尚さんにどうしたら治るか相談に行きます。和尚さんが教えてくれる解決策は、なんともびっくりするもので…。節分の季節に読みたくなる、痛快な昔話。子ども達は「うそだあ〜！」と言いますが、お話に夢中になること間違いなしです。

3才頃
から

『ねずみのすもう』

神沢 利子 / 文 赤羽 末吉 / 絵
偕成社

昔話には、鬼や意地悪ばあさんなど、ちょっと怖い登場人物が出てくるのが多々あります。でもこのお話は、とってもほのぼのの。小さなお子さんでも安心して読み聞かせてあげることができそうです。「でんがしよ でんがしよ」と、つい口にしたくなる言葉の運びも昔話ならではの面白さです。

4才頃
から

『ももたろう』

松居 直 / 文
赤羽 末吉 / 画
福音館書店

昔話の代名詞とも言える有名な「桃太郎」。絵本もたくさん出版されていますが、やはりこちらの桃太郎は外せません。昔話絵本を選ぶポイントの一つは、そのお話の世界観を絵がしっかりと踏襲しているかという点。赤羽末吉さんの絵は日本の昔話にぴったりです。

5・6才
から

『はなさかじいさん』

こわせ・たまみ / 文
高見八重子 / 絵
鈴木出版

『はなさかじいさん』

こわせ・たまみ / 文
高見八重子 / 絵
鈴木出版

こちらも誰もが一度は耳にしたことのある有名な昔話です。悲しい場面もあるお話ですが、本書は言葉の運びが柔らかく、淡いタッチの絵柄と合わせて、最後までおじいさんの優しさが伝わる一冊。それでいて、昔話としての軸はしっかりしています。

2・3才
から

昔話好きの絵本講師がおすすめ！
はじめて出会う昔話絵本

ママと一緒に10分
知育遊び

10秒で目を開けましょう遊び

時計の秒針が0のところで目をつぶり、10秒ピッタリで目を開けられたら成功。もう一人がその様子を見守り、目を開けるタイミングを間違えたらピコピコハンマーでタッチ！（手で軽くタッチするだけでもOK）ゲームにすることで子どもは熱中します。子どもが心の中で数えながら、秒針を真剣に見つめることで「時間の流れ」を体感できます。



- ◇ 時間感覚が養われる
- ◇ 時計に興味・関心をもつ

子どもによって行動のリズムは違う
時間感覚は自然に身につくものではない。「〇才になったから時間くらい分かるよ」というのは、実は大人の勝手な都合なんです。とはいえ、子どもが時間通りに動いてくれないと、園や習いごとなどの予定にも支障が出てしまいますよね。そういうときは、普段のお子さんの様子をよく見て、「どんな行動にどれくらい時間がかかるか」というリズムを把握しておきましょう。例えば動き出す

「時計の読み方に触れるのは時間」に慣れたら
子どもが時間に慣れてきたら「2時になったら公園に行き」

こう「など、今度は時計を使って予定を立ててみましょう。」「時計の短い針が2のところにきたら2時だよ」と、絵を描いてあげるのもいいですね。体験・時間・時計の3つが揃ったことで、徐々に子ども自身の計画性が育っていきます。ただ、日中に子どもと向き合いながら先の予定を立てるのは、忙しいママにとって難しいもの。計画を考えるのは、夜お子さんが寝たあとなど、持ち余りの時間に。「明日はこんなことをしようかな」など、パパと話をするのもおすすめです。

小川先生の

読む 子育てコーチング

子どもに合わせた働きかけで
「時間感覚」を育てる

「早くしなさい！」いつも子どもを急かしてしまう…。というママは多いのではないのでしょうか。子どもにとって、時計が読める＝計画通りに動けることではありません。時間感覚を養うには、まず、実際の体験と時間を結びつけてあげましょう。

取材・文/加藤朋実 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！

インターネット
注文限定商品

pal*system
生協 パルシステム

もう献立で悩まない！

「3日分の時短ごはんセット」

夕食作りにまつわる悩みをまるっと解決してくれるパルシステムの『3日分の時短ごはんセット』。
主菜+もう1品の食材とレシピが届くので、3日間の献立は考えなくてOK！忙しいあなたをお助けします。

時短で完成！



What's 3日分の時短ごはんセット

- 夕食3日分の主菜+もう1品の食材とレシピをお届け
- 調理時間は1食あたり約20分。ためになる時短テクも
- 食材は国産中心、化学調味料不使用で安全・安心！！
- 家族に合わせて量が選べます
2人分：3,000～3,500円程度(税抜) 3人分：4,000～4,500円程度(税抜)

1日目

- お肉たっぷり肉じゃが
- ほうれん草のマヨ白あえ
- わかめスープ



カット済み野菜・タレつきの「お料理セット」を使って手軽に

よかったの声 メニューを考えなくていいし、大変助かっています。「お料理セット」も1食分入っているので、よりラクができます。

2日目

- ぶりのすき焼き豆腐
- ほうれん草のみそ汁



献立の幅も広がり、脱マンネリ！

よかったの声 メニューが偏りがちだったのですが、自分じゃ絶対作らないようなレシピがあって、作っていて楽しいし、味もおいしかったです。

3日目

- イタリアンハンバーグ
- ゆで卵グリーンサラダ



レンジ・ボイルの簡単調理で時短♪

よかったの声 献立に悩むことが減りました。気持ちにゆとりがで、大変助かっています。味付けや時短ワザなども参考になります！

※メニューは一例です。

ほかに時短商品
そろってます！

● 生協の宅配パルシステム 詳しくはコチラから(資料請求・加入申込み)

【配達エリア】

東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県・
茨城県・栃木県・群馬県・福島県・
山梨県・静岡県・新潟県

※一部配達していないエリアがあります。

☎ 0120-53-4400

受付時間 月～金 9:00～20:00 (祝日は18:00まで)

※お申込み・資料請求をいただいた方には住所の確認等でお電話させていただきます。
※お預かりした個人情報はパルシステムのご案内以外には使用いたしません。

インターネットからも！

パルシステム

検索

※お申込みの際、プロモコード欄に「8008571」とご入力ください。



「3日分の時短ごはんセット」の
詳細&加入フォームへ

¡LA VIDA en ESPAÑA!

スペイン子育て Report

Report of parenting in Spain

とにかく人と集まるのが大好きなスペイン人は、誕生日にかこつけて仲間を集め大騒ぎ！子ども達の誕生日会も年に一度の一大イベントです。今回は、スペインの子ども達の誕生日会についてレポートします。



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



これがピニャータ。吊り下げたピニャータを、みんな紙で作った棒やおもちゃの剣でポコポコに(笑)



公園で開かれた時のもの。もらったたくさんのプレゼントを開けてます！



室内遊技場で開かれた時のもの。お菓子やケーキもセットプランになっている施設も多いです



以前、日本のテレビ番組から海外の子どもの誕生日会について取材を受けました！

スペインの子どもの誕生日会

誕生日会、何回すると思いますか？

答えは平均3回(笑)。1回目は当日、家族だけで。2回目は祖母+叔父叔母家族と。3回目は学校のクラス全員のほか、習いごとの友達などを招待して盛大に！誕生日が近い友達と合同することもあります。開催が決まると保護者のグループチャットで告知し出欠を取りますが、ほとんど参加するので20~30人集まります。

ほぼ月1で誕生日会がある！

誕生日会は誕生日の人が招待するのがスペインの文化。場所&飲食代をもち、人を集めて盛り上げます。招待される側は少額のプレゼントを用意しますが、1人または1家族につき2ユーロ(約250円)くらいの会費を主催者に払うことも。遊戯施設を借りてやる場合は入場料(12ユーロ≒1500円くらい)を実費負担します。

真冬以外は、近所の公園にテーブル、お菓子や親用のお酒などを持ち込み開催。天気が悪い時期は、自宅か、室内遊戯施設を借ります。室内遊戯施設は、ボールプールや遊具、手品師の

ショーなどもあり、子どもにとって最高に楽しい時間！誰もが主催者になるので、全員が気軽に楽しめることが暗黙のルールになっています。

スペインの誕生日会の必須アイテム

誕生日会の必須アイテムといえば「ピニャータ」。中にお菓子や小さいおもちゃがたくさん入っているくす玉です。でも、日本みたいに紐を引っ張って割るのではなく、吊り下げられたピニャータを、棒等でポコポコにして割る、というなんとも激しいもの(笑)。これが一番盛り上がりやすいですね！

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！

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 第9期 4/15(木)~
- Web制作講座 第7期 4/21(水)~
- WordPress講座 第4期 4/23(金)~

※セルフブランディング講座は6月開講予定

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
ビジネススクール
事務局

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



個人のInstagram (@yuki_shbond) には息子さんの笑顔がたくさん！DMで直接仕事依頼がきたことも



「リトル・ママ九州版」で、読者モニターおすすめのお店や施設を紹介する「リトル・トリップ」の連載を担当

由樹さんの お仕事memo

- 開業届提出を検討中のため、書籍代等の領収書はすべて保管！
- 現在、Web制作講座の卒業生と協力し、過去の仕事実績をまとめたWebページを作成中。ライター業の名刺代わりとして活用予定。

取材・文/MISAO(リトル・ママ認定ライター)

写真スタジオに勤務しながらライター業を始め、現在はリトル・ママビジネススクールのセルフブランディング講座インスタグラム編の講師としても活躍中の由樹さん。スタジオの出勤がない日は、10時から15時まで在宅ワーク時間と決め、夕方以降は、幼稚園から帰宅した子どもと向き合う時間を大切にしています。

お話を聞いたのは



床嶋 由樹さん
写真スタジオに勤務しながら、ライター、講師の三足のわらじを履く。年少男の子のママ。

Vol. 2

「リトル・ママ九州版」でも連載を担当！
ライター、講師などマルチに活躍

在宅ワークで働くママを取材！

「私の一番は息子」だから今は無理をする時ではない

かつてリラクゼーションサロンの店長をしていた由樹さんは、アルバイトの欠勤を自らカバーするなど勤務を経験。昔は断れない性格でしたと話します。しかし出産後は「自分を犠牲にする働き方はしない」「家族を優先する」と心に決め、その気持ちを正直にクライアントに伝えていくそうです。由樹さんは非常に勉強熱心で、数多くの本を読んでいます。その甲斐あって、2019年秋にビジネススクール講座を卒業して以降、現在も新規の仕事依頼が絶えません。「家庭優先」というポリシーから、時に案件を断ることもありますが、勉強熱心で人とのつながりを大切にしている由樹さんなら、今後ますます仕事の幅を広げていくだろうと感じました。

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4回

11月から各地でリトル・ママが開催中の「全国ハイハイ・カタカタレース選手権」にアイドル研究生が参加！レースの司会や来場プレゼントのお渡しなどイベントを盛り上げました。はじめてみなさんとお会いできた当日の様子をレポートします。



「全国ハイハイカタカタレース選手権」に参加しました！



とっても進行上手な研究生。「家族の思い出に花を添えられたら嬉しいですね！」

司会にも挑戦！

研究生が優勝した子に賞状を手渡し



自己紹介カードは研究生の手作り！
研究生たちが自分のことを知ってもらいたいと思い込めて作成。お子さんにも喜んでもらう工夫を凝らしたものがばかり



来場者プレゼントの配布を手伝い
プレゼントのお渡しでは、直接みなさんとお話も。「まずは『あのときの人だ！』と覚えてもらえるよう頑張ります！」



お子さんと応援する家族の姿に心が温まりました。普段お子さんと接する機会がないので、貴重な時間を過ごしました



様々な形で子育てを応援してきたリトル・ママが、育児メディア初のアイドルをプロデュース！彼らが子育てを真摯に考え、発信することで「みんなで子育てする社会」を目指します。

@littlemama_idol_official

歌唱&ダンス動画やメンバーの日常を配信！



アレルギー対応
メニューも!

子どもとつくる♪ 簡単 Valentine recipe

今年はおうちでゆっくり家族とバレンタインを楽しむ人も多いのでは? Instagramで活躍する3名に、簡単だけど見栄えが良いレシピを教えてくださいました! 子どもと一緒に作ってみたいですね!



mayukoさん
@yoshimayu_

食育アドバイザー・スポーツ栄養アドバイザー・野菜ソムリエと3つの資格を持つ人気インスタグラマー。



ミルクに入れても、そのまま食べても♪ ホットチョコレートスプーン

材料(チョコスプーン11本分)

- 板チョコ 4枚
- ビスターチオやフリーズドライのベリー類などの好みのトッピング 適量
- 木製スプーン(製氷皿でもOK)

作り方

- ①刻んだ板チョコをボウルに入れ、湯せんで溶かす。
- ②スプーンで①をすくうようにつける。
- ③チョコレートが固まる前にビスターチオやフリーズドライのベリー類、ハート形のチョコレート(既製品)などをお好みでトッピング。
- ④冷蔵庫で1時間程度冷やす。

Point!

溶けたチョコレートは製氷皿に入ると無駄なく使えて◎(写真上段参照)。冷蔵庫で5〜10分ほど固めてからスプーンを刺すと、かわいくアレンジできますよ。



温めたミルクに
スプーンのまま入れると
ホットチョコレート
ドリンクに!

材料3つ! フライパンでチョコドーナツ

材料(ひと口サイズ16個分)

- ホットケーキミックス 150g
- 板チョコ 1枚
- 牛乳 大さじ3

作り方

- ①耐熱皿に牛乳と、砕いた板チョコを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分弱温めたら、板チョコを溶かすように混ぜ合わせる。
- ②①にホットケーキミックスを加えて生地をまとめる。
- ③生地を16等分にし、真ん中を少しへこませて丸める。
- ④フライパンに生地の半分くらいの量の油を入れ、温まったら生地を入れて全体が膨らみ、サクッとなるまで焼き揚げる。

Point!

板チョコをビターにすると甘さが抑えられ、おすすめ。



riyusaさん
@riyusa0511

3才男の子のママで人気ブロガー。著書に『ずいのおやつ』(KADOKAWA)など。

アレルギーっ子も楽しめる2品!

食物アレルギーを持つ弟さんの影響で管理栄養士になったnamiさん。「身体に良いもので代用しているから、ヘルシーに仕上がります」。



namiさん
@puchaneiyoushimama

4才1才男の子のママで管理栄養士。アレルギー対応レシピをブログにて数多く紹介する。

卵・乳製品・小麦粉・チョコレート不使用! 豆腐と米粉の 生チョコサンドクッキー

材料(4人分)

- 〈ココア米粉クッキー〉
- 米粉 30g
 - ココアパウダー 20g
 - 油(米油、太白ごま油、サラダオイルなど) 大さじ2
 - 水 大さじ2〜
- 〈豆腐生チョコ〉
- 絹ごし豆腐 25g
 - ココアパウダー(純ココア) 15〜20g
 - 砂糖 大さじ2

作り方

- ①ボウルへ米粉、片栗粉、ココアパウダー、砂糖を入れ、泡立て器などで混ぜる。
- ②①へ油、水を入れ混ぜる。※米粉の種類によって吸水率が異なるため、生地の硬さは水の量で調節。
- ③生地を7mm程度の厚さにのばし、型で抜く。
- ④180度で予熱したオーブンで、15分焼いて粗熱をとる。※使用するオーブンに合わせて、焼き時間を調節。

〈豆腐生チョコ〉

- ①絹ごし豆腐をボリ袋に入れ、なめらかになるように揉む。
- ②①へ砂糖、ココアパウダーを入れ混ぜる。※柔らかい場合、ココアパウダーを少しずつ追加。
- ③②をクッキーの大きさに合わせて手で丸め、クッキーの間に挟む。



電子レンジで簡単♪ 豆腐チョコテリーヌ

材料(4人分)

- 絹ごし豆腐 300g
- ココアパウダー 20g
- 砂糖 大さじ3
- 片栗粉 大さじ3

作り方

- ①ボウルへ絹ごし豆腐、片栗粉、ココアパウダー、砂糖を入れ、ハンドブレンダーなどで生地が滑らかになるようにかき混ぜる。(ハンドブレンダーがない場合、絹ごし豆腐を泡立て器で滑らかにしてから、片栗粉、ココアパウダー、砂糖を入れ、混ぜ合わせる)
- ②耐熱容器へ入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。

- ③電子レンジから取り出しよく混ぜ、さらに電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ④加熱後さらによく混ぜ、保存容器などに入れる。
- ⑤粗熱をとり、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ⑥容器から取り出し、包丁で食べやすい大きさに切り、お好みでココアパウダーを振る。



namiさんのレシピブログはこちら ▶ <https://shuhueiyosi.com>

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2月14日(日)まで

プレゼント当選者は商品の発送をもって発表させていただきます。

応募は
WEBのみ



リトルママWeb

検索

株式会社リトル・ママは株式会社エンファミに社名変更しました。
■発行日/2021年1月15日 ■企画・制作・発行/株式会社エンファミ
■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 佐藤理奈 佐野恵子 加藤朋実
清水真由美 MISAO
■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12月16日現在のものです。



3名様

#1 ブロックでまなべる! はじめてのプログラミングプレプロ

パソコンを使わないプログラミング学習キットの新定番! プログラミング的思考が身につくブロックを使ったワークブック、情報科学を楽しく学べるゲーム2種が入っています。
株式会社ポプラ社 www.poplar.co.jp



10名様

コーヒーパーラーのためのWEBマガジン「AKATITI(アカチチ)」運営のセレクトショップより、全国の著名なロースターやコーヒー専門店が厳選した7種を飲み比べできるドリッパバッグセットが誕生!
パナソニック株式会社
0120-22-6400(EATPICK運営センター) 平日10時〜17時



3名様

#2 neobaby ベビーソープ

赤ちゃんのデリケートな肌もやさしく洗う馬油ベース、アロエやコメヌカなど100%自然素材で手作りした無添加石けんです。クリーミーな白い泡で素肌をやさしく洗います。
株式会社ネオナチュラル www.neo-natural.com



5名様

#5 専科パーフェクトクリアクレンス

「メイク落としオイル」と「洗顔ジェル」のハイブリッド2層処方。「洗顔もできるメイク落とし」が新登場。使う前に振るとジェル状に変化して肌にしっかり密着。ワンステップで一日の汚れをすっきりオフ。
株式会社エフティ資生堂 お客様窓口 0120-81-4710



各1名様

#3 おはなしパペット モグモグ/バタバタ

付属のタオルとミニえほんで物語が広がるパペット。子どもたちと自由にお話の世界が楽しめます。タオルをパペットの中に入れて、ぬいぐるみに変身!
株式会社シャール www.shaal.co.jp



3名様

#6 KuSu ハンドクリーム Pro 40g

水に強くしっかり潤うのにべたつかず、塗った直後でもお肌さらさら。アイセイ薬局で働くスタッフの意見を活かしたハンドクリーム。お湯を使ってもしっとり感が続きます。
株式会社アイセイ薬局 kusu.aisei.co.jp