

ママたちの 表紙討論

子どもが園で歌った
思い出に残る1曲は?

◆「さよならぼくたちのよ
うちえん」。コロナでイベン
トができず、残念な思いも
しましたが、娘が歌うこの
歌を聴くだけで卒園式を思
い出します。

◆卒園式で「おおきくな
たよ」を園児が歌い、最後の
歌った時は感動。先生にも
内緒で特訓したようで、喜
んでくれました!

成長を感じた1曲♪

◆とにかく怖がりの娘は
「おばけなんてないさ、おば
けなんてうそさ」という
歌を毎日歌うことで少し気
持ちが強くなつたかも!

心に響く歌

◆「さよならぼくたちのよ
うちえん」。コロナでイベン
トができず、残念な思いも
しましたが、娘が歌うこの
歌を聴くだけで卒園式を思
い出します。

◆「にじ」です。職場復帰し
て思い通りにいかないこと
が多く、落ち込んでいた時
に、園でおぼえたこの曲を
歌ってくれて号泣した。

◆卒園式で「おおきくな
たよ」を園児が歌い、最後の
歌った時は感動。先生にも
内緒で特訓したようで、喜
んでくれました!

思わず笑ってしまった

◆母の日が近づき、「おかあ
さん」をよく口づさんでい
た娘。歌い終え一言。「なん
でパパの歌はないの?いい
匂いじゃないから?」と。吹
き出しました(笑)。

◆「かたつむり」をおぼえた
娘は、歌つたらかたつむりが
殻から出てくると思つたよ
うで気持ちよく歌い始めま
したが、何度も歌つても出て
こないから?」と。吹き出しま
した(笑)。

◆とにかく怖がりの娘は
「おばけなんてないさ、おば
けなんてうそさ」という
歌を毎日歌うことで少し気
持ちが強くなつたかも!

その他

◆最近まで海外の幼稚園に
通っていました。英語が話せ
ない子どもたちに、「パブリ
カ」を毎日流してくれまし
た。日本で流行っている曲を
取り入れてくれて感謝。

◆幼稚園の園歌。「でしゅ、ま
しゅ」口調でおぼえたての園
歌を毎日大声で熱唱♪

◆「かえるのうた」の繰り返
すところになると、先生にな
なつたつもりなのか、「さあ、
どうぞ」と言つた時は笑つて
しまつた。

◆「かえるのうた」の繰り返
すところになると、先生にな
なつたつもりなのか、「さあ、
どうぞ」と言つた時は笑つて
しまつた。

◆「かえるのうた」の繰り返
すところになると、先生にな
なつたつもりなのか、「さあ、
どうぞ」と言つた時は笑つて
しまつた。

ママと子どもの明日を応援!!

Little mama

10

2021
vol.19

東海版
Tokai

表紙討論
子どもが園で歌った
思い出に残る1曲



人気コーナー
リトル
まちがい、
さがし

子どもの発達が気になった時に
親が知っておきたいこと

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

editor's Note

詞作曲の「ね」です。

おじいちゃん、おばあちゃん
になつても、ずっと付き合つてた
いね。先生達が「大声になりすぎ
ないよう」に、「テンポが速くなら
ないよう」と、丁寧に教えてく
れたことが伝わる、素晴らしい歌
唱でした。その幼い歌声を聴いて
いると、年を取つても本当にクラ
スみんなで仲良くしているよう
な気がして、思わず涙が…。

子どもができたからこそ知つ
たことはたくさんあります。歌
もその一つ。特に童謡は、子ども
達が歌うことでも、さらにその歌の
魅力を何倍にもするなあと感じ
ています。

今でも聴くと泣ける曲

子どもが保育園のとき、
地域の各園が一堂に会し、
大きなステージで歌う機会
がありました。その時に歌つ
たのが、高橋はゆみさん作

子どもと何して過ごす?
近くの遊び場ないかな?



エリアや子どもの年齢で
イベントが見つかる

リトル・ママのアプリを今すぐダウンロード!



アプリをDL
すると抽選で
デジタルギフトが
当たる!



累計
1万件
以上



こす…。最終的には脅迫的な
歌い方に(笑)。
◆「かえるのうた」の繰り返
すところになると、先生にな
なつたつもりなのか、「さあ、
どうぞ」と言つた時は笑つて
しまつた。

子どもができたからこそ知つ
たことはたくさんあります。歌
もその一つ。特に童謡は、子ども
達が歌うことでも、さらにその歌の
魅力を何倍にもするなあと感じ
ています。

療育・児童発達支援スクール
コペル

このようなお悩みはありませんか?

- コミュニケーションが難しい
- 最初の言葉がなかなか出ない
- 気持ちを言葉にすることが難しい
- 音や触覚で苦なことがある
- 集中力が続かない
- 落ち書きがない
- 言い聞かせても伝わらない
- 友達と上手にかかわらない
- 相手の気持ちを理解できない

すべてコペルプラスにおまかせください

0120-225-777 9:30~18:30(除く祝日)
<https://copelplus.copel.co.jp>



FREE
無料体験にお越しください!

教室数260
日本一!



無料体験
受付中!!

子どもと何して過ごす?
近くの遊び場ないかな?

はたこの育児絵日記!

第1回 作・はたこ

息子 3歳10ヶ月

① 本格的なブロック遊びが好きな息子にプロモーションを購入

② 息子のお題により難しいらしく…

③ 救急車についている息子の想像力

④ 親の想像力…

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!

スマホの「ながら飲み」はもったいない!? ハーブティーの飲み方とリラックス度の関係

「ながら飲み」と「集中飲み」のリラックス度を実験レポート

普段当たり前のようにしている「スマホを見ながらのお茶タイム」。enherbが行った実験では、「スマホを見ながら急いで飲んだ5分」に比べ、「色・香りを楽しみながらゆっくり飲んだ10分」の方がより高いリラックス効果を感じているという結果に。

時間のないママだからこそ、10分のティータイムで質の高いリラックスを!

監修・協力:WINフロンティア株式会社

飲み方	リラックス度
ながら飲み	約4.5
集中飲み	約2.5



ママのためのハーブティー座談会レポ

「日々忙しいママ達に、リラックス時間をもっと作ってもらいたい!」そんな思いで開催したハーブティー座談会。香りのいいハーブティーを飲みながら、育児のお悩みや普段のリラックス方法について語ってもらいました。取材・文/リトル・ママ編集部 撮影/高島佳代 デザイン/琴尾かおり

ハーブティーを提供してくれたのは「enherb(エンハーブ)」

自然の恵みがたっぷり詰まった野生ハーブを積極的に採用し、女性のお悩みに寄り添うブレンドティーを調合してくれるハーブ専門店。直営店舗とオンラインショップで購入可能。



子育てする中で
悩みはありますか?



聞き手は3~9才の3児のママであるenherbのハーブインストラクター、萩原絵里さん

ママのために作られた

産後不足しがちな栄養を
ハーブティーで補給。

子育てママの元気
応援したい時に

enherbで働く子育てママの声を
元に改良を重ね、機能性と風味を
両立。ネトル・ヤリ・イボス、カモミー
ルやリンデンなどをブレンド。



ティーバッグ 30包 3,300円

ママ応援Web限定価格!

たっぷり
30杯分
「子育てママの元気
応援したい時に」
通常価格 3,300円

10% OFF
2,970円

さらに、通常配送料550円が無料!
実施期間:2021年11月30日(火)まで

※価格は全て税込



ご購入はこちら!

さらに、本誌をエンハーブ店舗に持参すると
全商品5%OFFに!(2021年
11月30日(火)まで)

ハーブ専門店 enherb

参加してくれたのはリトル・ママ読者ソーターのはるかさん(子ども7才、3才、2才)、ゆみさん(子ども4才、2才)、ちひろさん(子ども0才)の3人

※撮影時のマスクを外しています



リラックス時間は
どう作っている?

はるかさん 私も割と気楽に
子育てしてきた方だと思うの
ですが、子どもが泣き止んで
くれない時はイライラしがち
です。

ゆみさん 私は元々アクティ
ブなので、育児も元気に乗り
越えられるはず!と過信して
いたのですが、いざ育児が始
まるてみると、思い通りにい
かないことばかりで…。社会
から取り残されたような気が
して気持ちが落ち込んだ時も
ありました。

ちひろさん いつも必死(苦笑)。

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。

はるかさん 私は子どもが寝
た後に自分の時間をとるよう
にしています。寝かしつけで
自分も寝てしまわないように
いつも必死(苦笑)。

ちひろさん うちまだ授乳

ゆみさん 私も同じ!最近仕
事始めたので、仕事の時間
がリフレッシュになっている
部分もあります。



ママ達の“あったらいいな”が商品化!

水溶き不要の片栗粉

使ってみました!



幼児食アドバイザーの
ママが体験

川田 麻実さん

栄養士/幼児食アドバイザーナチュラルフードコンサルタントとして活動する4才、0才のママ。認定資格オンラインセミナーを運営。

@asami_kawata

ホクレンの片栗粉に水溶き不要の顆粒タイプが登場!
水に溶かさずに振りかけるだけで、とろみづけがとっても
カンタンに♪幼児食アドバイザーで2児のママである
川田さんに、その使用感を試してもらいました。

取材・文/リトル・ママ編集部 撮影/島本絵梨佳
デザイン/琴尾かおり



卵とトマトのとろみスープ

[材料] *子ども1食分

卵 … 1/2個
玉ねぎ … 5g
ミニトマト … 2個
だし汁 … 大さじ7
水溶き不要の片栗粉 … 小さじ1
醤油 … 少々
塩 … 少々
ごま … 少々

[作り方]

- 1 玉ねぎはみじん切り、ミニトマトは1/8にカットする。
- 2 鍋にだし汁を入れ、中火で加熱する。
【と塩を入れ、3分ほど煮る。
- 3 弱火にし、2に溶き卵、醤油を加え、卵がたまつたら一旦火を止め、**水溶き不要の片栗粉**を少しづつ加えて、再びひと煮立ちさせる。最後に、ごまを散らして完成!



サラサラしていて
均一にとろみがつく!

離乳食は初期から後期まで片栗粉のとろみが大活躍するので、水溶きがいらないのは手間が省けてすごく助かりますね!成分もホクレンの既存の片栗粉とまったく一緒と聞いて安心です。



とろみ
ダメになったり
しないですね



鶏の唐揚げ



ダマにならずに
揚げるものも
カリッ! サクッ!



冷めてもカリッ! 衣に最適



ダメにならず、まんべんなく鶏肉に衣がまぶせるから揚げ上がりも綺麗。冷めてもカリカリ感が残りました。通常の片栗粉と違い粉が飛び散りにくいので、キッチンが汚れなかったのも◎。

便利なだけじゃない! 北海道産だから安心・安全

その1

北海道産の馬鈴しょでん粉100%使用
無添加の安心品質

原材料には北海道産の馬鈴しょでん粉を100%使用。
従来の片栗粉とまったく変わらない、無添加の安心品質です。



その2 小麦粉不使用で離乳食にも◎
小麦粉不使用でアレルゲンフリー。
離乳食にも安心して使えます。



いつもの片栗粉が水溶きいらずで発売中



水溶き不要の片栗粉

◎内容量:100g
◎チャック付スタンドパック・顆粒タイプ



ホクレン 水溶き不要の片栗粉 検索

ホクレン農業協同組合連合会
<https://www.hokuren.or.jp/mizutokifuto/>

PRES

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10月13日(水)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 応募プレゼント 検索



1名様

#1 学研の遊びながらよくわかる
木製かずさんすう

遊びながら「算数の基礎」を学ぶことができる知育玩具。
木製のバーやおはじきを使って、数の概念や、数の多い/少ない、簡単な足し算などが視覚的に学べます。

株式会社学研ステイフル 03-6420-3965(お客様相談室)



5名様

#4 フィーノ プレミアムタッチ
浸透美容液ヘアオイル 70mL

濃密Wオイル*配合のヘアオイル。わずかな傷みも探して集中補修しコーティング、「つるサラ髪」が続きます。濃密なのにべたつかず、軽い仕上がり。

*ジメチコール(補修)、ポリソリコン-13(補修)

ファインタッチ生産 0120-202-166(お客様窓口)



1名様

#2 Solo™
ソロ電動さく乳器

片手で簡単に操作できる、スタイリッシュな片胸用電動さく乳器。充電式で場所を選ばず、新形状で従来品より快適なさく乳が可能に!

メデラ株式会社 medela.jp



3名様

#5 パックスオリーブ
・ヘアソープ
・ヘアコンディショナー

自然派ヘアケア製品「パックスオリーブ」がリニューアル!合成界面活性剤や合成防腐剤を使用せず、フレッシュなオリーブオイルを配合した自然由来成分を使用。

太陽油脂株式会社 taiyo-yushi.co.jp



セットで
3名様

#3 ファーファ フайнフレグランスシエル
・柔軟剤
・ファブリックミスト

“天然香料”的配合により、高品質な香りが約2週間続きながら、抗菌・防臭効果もある柔軟剤。同じ香りのファブリックミストは、ルームフレグランスとしても使用可能です。

NSファーファ・ジャパン株式会社 www.nsfafa.jp



セットで
2名様

#6 magmag coron
・ストロー
・コップ

赤ちゃんの飲みやすさ、洗いやすさ、デザイン性にこだわった、ビジョンのステップアップマグ・シリーズ。赤ちゃんの「飲む」発育のベースに基づき、「じぶんで飲む」を支援します。

ビジョン株式会社 pigeon.info/magmagcoron/