

ママたちの 表紙討論

コロナ禍の子育てで 変わったこと

人との関わりがない…

◆公園の砂場でオモチャの貸し借りがなくなった。
◆他のママとの交流がないので、ネットに頼りがちに。
◆コロナ対策の意識の違いに温度差があり、数名のママと距離ができた。当然子ども同士を遊ばせることもなくなった。
◆祖父母との交流すら絶たれてしまい、両親以外の無条件の愛を感じられずに自己肯定感が育ちにくいんじゃないかと不安。
◆外出先で声をかけてもらうことがなくなりました。地域のコミュニケーションがなくなり寂しいです。

気持ち切り替えて！

◆0才児。思い描いていたことがほとんどできず、なかなか前向きになれなかったけど、悲しんでいても娘はどんどん成長する！今できることをやろうと思う。

◆買物の回数が減り、残り物を上手に消化できるようになりました。
◆パパが家にいてくれることが増えて、私の負担が減り、子どもも嬉しそう♪
◆参観日や行事が縮小化されたこと。寂しいと思う反面、無駄が省けて効率がよくなった。
◆1人目より、夫の育児スキルが上がったのは、コロナ禍だから得られたもの！
◆おうち遊びを工夫するようになった。駄菓子屋、縁日など、色々やりました。あとは家にいるとYouTubeばかりになるので、視聴にチケット制を導入したり、試行錯誤です。

子どもの変化

◆公園で人が来ると、子どもから「もう帰ろう」と言うように。
◆うがい手洗いが徹底のおかげで風邪などの病気をあまりしなくなった。

◆「どこにも行けない」と言うのと、「コロナだもんね」と子どもが納得するのが切ない。

◆先日第3子を出産。マスク着用での出産にびっくり！
◆遠出することに罪悪感を覚えてしまうようになった。
◆コロナ後に生まれた次女は家族以外の人の素顔なんてほとんど見たことがないかも。
◆おうち時間が増えたので、光熱費が上がった(泣)。
◆動画はダメだと思ってたけど、最近は優良なコンテンツも多く、知的好奇心の刺激になることに気づいた。

★2月号のテーマは「子どもの『帰りたい』ってどう説得してる？」
★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P4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"であることに価値がある！

ビジネススクール 受講生募集中！

Little mama Business School

リトル・ママビジネススクールは「子育て経験をキャリアにしよう！」をテーマにオンライン講座を開講しています。

新しい働き方を見つけよう！

- ④ コドモエアトリエ講師育成講座
- ④ 動画クリエイター講座

講座日程や詳細・お問い合わせはHPから♪

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

ママと子どもの明日を応援!!

Little mama

12
2021
vol.77

缶詰・冷凍食品etc.を活用して
市販品で簡単!
クリスマスレシピ

人気連載
リトル
まじが、
さかし

豪華賞品が当たる!

Xmasプレゼント 特大号

表紙制作/日本おひるねアート協会 認定講師 穂苅真織

editor's Note

コロナ禍の運動会

今月の表紙討論には、コロナ禍の子育てに孤独を感じるママの声が多く寄せられました。一方気分を切り替えてポジティブに過ごしている人もいます。

息子の園でもイベントが縮小になり、様子がわからず寂しさを覚えることも。園からは「子どもが不安そうなきには抱きしめます」という断りのお手紙をもらいました。思うように保育ができない中で、工夫してくださる先生方には感謝しかありません。

今年の運動会も学年ごとの入れ替え制。お弁当作りがないのは楽だし、観戦しやすいけれど、どこか味気なさも感じました。来年こそは祖父母も交えて、息子の勇姿に大声援を送れるようになることを願っています。

編集スタッフ 佐野

Pharmarise GROUP meets Little mama

みんなのメリークリスマス!
ニャーマライズ先輩と

わくわくフェスタ

豪華プレゼント抽選会もあるニャー!

2021.12.10(金)~11(土) 10:00~16:30

主催/ファーマライズホールディングス株式会社
株式会社エンファム
特別協力/TOKYO MX

参加方法など
詳細はコチラ!

YouTube配信

調剤薬局のファーマライズが お届けするオンラインイベント

親子で楽しむオンラインクリスマスパーティー!
毎日が健康で楽しくなるステキな情報がいっぱいだよ!
さらに豪華なクリスマスプレゼントも届くかも★

参加無料

Special Guest! 出口たかし
TX系「きんだーレび」への出演や「魔進戦隊キラメイジャー」のエンディング曲でおなじみのシンガー!

Main MC 木下ゆーき
イベントのMCを務めるのは、「アパレル店員風おむつ替え動画」で話題の子育てインフルエンサー!

ぐんまちゃん
群馬県のマスコットぐんまちゃん。TOKYO MXテレビ他でアニメ「ぐんまちゃん」放送中!

パーティをもっと
楽しく演出！

今回メニューを教えてくれた中原さんから、子どもたちのためによく作っているパーティメニューを教えてくださいました。どれも素敵なのでぜひ参考にしてくださいね。



セルフクレープ

ホットプレートでクレープ作り！スイーツ系から食事系まで色々な具材を用意して、自分でクルクル巻きます。

餃子ピザ

餃子の皮にケチャップを塗り、具材とチーズをのせてホットプレートで焼くだけ！大人のおつまみにもオススメ。



小道具を活用

BRUNOの回転寿司のプレートは、パーティにぴったり！一口サイズのおかずを乗せてオシャレなアミューズにすれば、大盛り上がり。



マシュマロ

かわいいストローにマシュマロを刺して、紙ナプキンなどで包んだ発泡スチロールに刺すだけで可愛いおやつに♪



Web記事では他のレシピも掲載！

「バリもちスティックたこ焼き」「ホットプレートでロコモコ風ごはん」など、他のレシピは二次元コードからチェック！

※2020年10月～2021年8月参加者アンケートより

缶詰 冷凍食品 お惣菜 レトルト

市販品でパパッと簡単！ クリスマスレシピ

もうすぐクリスマスがやってきます☆でも料理が苦手、忙しくて時間がない…。そんなママパパのために、市販品を使った簡単レシピを教えてくださいました！
味付け不要、混ぜて盛り付けるだけ。だけど手抜き感ナシ♪

取材・文／佐藤理奈 レシピ・写真提供／中原美香子

トマトクリームチキン

耐熱皿に材料を重ねて焼くだけ



Point

鶏もも肉の大きさによって加熱時間を調整してください。
ハーブをプラスして、パスタやパンに合わせても◎。

苺ソースのみるくチーズクリームジャークケーキ

とっても簡単なので、子どもと一緒に作れます☆



Point

瓶の大きさによって分量が変わります。季節のフルーツをプラスしても！残ったチーズクリームは、クラッカーにも合いますよ！

教えてくれたのは…

料理教室 KCINA主宰
中原美香子さん

フードコーディネーター、調理師、野菜ソムリエ、薬膳アドバイザー。毎日食べたい、身体に優しいレシピ作りを目指し、食の大切さを伝える。7才と4才の女の子のママ。著書に『毎日続ける やせる サラダごはん』『ちきぼんの朝ラクべんとう』。山口県在住。子ども英語のラボ・テューターとしても活動中。

ブログ「おいしい毎日しあわせごはん」
<https://kcina.jp/blog/>

@chikipon52

【材料／4人分～】

- 鶏もも肉…2枚 ●カットトマト缶…1缶 ●ホワイトソース缶…1缶
- とろけるチーズ…約100g(小サイズ1袋ほど) ●塩…小さじ1/2
- こしょう…少々 ●片栗粉…小さじ1 ●粉チーズ…適量 ●パセリ…適量

【作り方】

- ①耐熱皿に鶏もも肉をひと口大に切って入れ、塩、こしょう、片栗粉を揉み込んだらカットトマト缶を加えて混ぜる。
- ②①に上からチーズの半量、ホワイトソース缶の順に乗せ、さらに残りのチーズと粉チーズを乗せて180℃のオーブンで30～40分焼く。
- ③焼きあがったらパセリを散らす。



【材料／4～5個分】

- 市販のチーズスフレケーキ…2個
- 冷凍いちご(できればカットされたもの)…100g
- 砂糖…小さじ2 ●ホイップクリーム…適量 ●ミント(あれば)
- ★ホイップクリーム…30g ★練乳…大さじ1 ★クリームチーズ…100g

【作り方】

- ①耐熱容器に冷凍いちごと砂糖を加え、ラップをせずに600Wのレンジで3分加熱して冷ましておく。
- ②ビニール袋に★の材料を全て入れ、クリームチーズのダマがなくなるまで手でよく揉み、混ぜ合わせる。チーズスフレケーキはひと口大にカットする。
- ③メイソンジャーにチーズスフレを入れ、②の袋の端を切って上に絞り出す。その上にホイップクリームを絞り、①のいちごソースを乗せる。あればミントを飾る。



メイソンジャー、リボンは100均で手に入ります

リトルママ1day お金の学校 オンライン

これまでに1,000名以上のママが受講

様々なセミナーに引っ張りだこの講師が「明日から役立つお金の話」のオンライン講座をします。

受講料 無料

5種類から選べるプレゼント付き！

リトルママ主催 お金の学校 検索

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

受講後、「非常に参考になった!」と答えたママは80%

ふつう10% 参考になった10% 非常に参考になった80%

今後開催のテーマは… 初心者ママ必見! 学費が貯まる貯蓄力アップ術

投票やチャット機能を活用した参加型の講座だから、講師の方を身近に感じ、質問しやすかった!

※2020年10月～2021年8月参加者アンケートより

ベビー&キッズ運動会

全国ハイハイレース選手権

参加無料 完全予約制

東京 11/19(金)・20(土) 損保ジャパン立川ビル(立川)

埼玉 12/3(金)・4(土) けやきひろば(さいたま新都心)

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0か月までの押し車を押して歩けるお子さま

パカポコレース 参加対象: 4～6才のお子さま

※写真はイメージです ※撮影会は有料

スタンプラリーでプレゼントあり

詳細・お申込みはこちら

リトルママ レース 主催: 株式会社エンファム

リトルましが、いさがし Vol.5

ましがいを5こみつけてね

① ② ③ ④ ⑤

5分で
ぱぱっとできる!

#ホームパーティ #クリスマス #発表会 #結婚式 で大活躍

イベントで映える♡ 華やか&簡単ヘアアレンジ

ma & me
Latte



アレンジに挑戦したのは...



5才、2才の2児のママ。
フラダンスの講師でロング
ヘアスタイルが定番だけ
ど、自分の髪も、子どもの
ヘアアレンジもなかなか手
が回らないのが悩み。

リトル・ママ4期読者サポーター
奈々さん
ゆなちゃん(5才)

クリスマスパーティや発表会など年末年始はイベントごとがいっぱい。せっかくなら、
華やかなヘアアレンジでおめかししたいですよね。忙しいママでもぱぱっとできる
簡単アレンジに、リトル・ママ読者サポーター親子が挑戦しました。

ヘアメイク/NOBU(LOVABLE) 撮影/矢部ひとみ 取材・文/門司智子

読者親子がチャレンジ!



Back style

Styling ハーフ編み込みねじりんば

ミディアムでもロングヘアでもこなれ感が出るハーフアップスタイル。“編み込み”と“ねじりんば”を組み合わせただけだから、とにかく簡単!



子どもの髪はさらっとしてまとまりにくいので、しっとりするスタイリング剤をしっかりと馴染ませてからアレンジすると、仕上がりがよくなります。

ココがポイント アレンジ前にスタイリング剤をしっかりとつける!

今回使ったのはコレ!

毛先まで絡まらずしっとりするので、まとめ髪におすすめのクリームタイプ。静電気防止機能も。親子の髪だけでなく、肌にもお使いいただけます。

マー&ミー クリーム(75g)



1 トップの髪を取り、編み込みを3段くらいしたところで、ゴムで結ぶ。



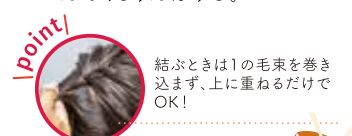
2 1の下にある両サイドの髪をすくって軽くねじってから、ゴムで結んでくるりんばする。



3 2の結び目をギュッと結ぶ。編み込んだ部分を指でつまんで引き出し、ルーズに仕上げるより華やかに!



point! 編み込みの最初に取りの毛の量はこのくらい!



point! 結ぶときは1の毛束を巻き込まず、上に重ねるだけでOK!

ママのお悩み相談

Q まとまりにくい子どもの髪、
ヘアアレンジを上手に仕上げるには
どうすればいいの?



絡まりやすく、
冬は静電気も気になります...

A 特に冬は乾燥で髪が広がったり静電気で絡まりやすいので、ブラシでとかした後にバサつきやまとまりの悪さをカバーしてくれるスタイリング剤を使うといいでしょう。マー&ミーの「オイルミスト」はスプレータイプのオイルで、静電気防止機能も。親子で一緒に使えるシリーズです。

マー&ミー ブラッシング オイルミスト(85mL)



親子でリンナップ!

マー&ミーのシャンプーは愛用してたけど、スタイリング剤を使ったのは初めて。ヘアクリームを使えば子どものアレンジもしやすいですね! このシリーズの香りもツボです♡



完成!

親子で一緒に使える♡マー&ミーのラインナップ

シャンプーって、大人用と子ども用で分けていませんか?
気になる成分や香り、仕上がり感など、親子どちらの悩みにもことん応えたヘアケアシリーズです。

詳しくはこちらでCheck!



ココがポイント

point 1 子どもと一緒に使えるシャンプー
(ノンシリコン&硫酸系界面活性剤フリー)

point 2 大人と子どもの髪ダメージを
どちらもケアする「プレミアム
Wミルクプロテイン®」配合

point 3 気になる汗や皮脂による
地肌のニオイもケア

point 4 家族で使えるから
バスルームがすっきり



ダメージや乾燥が
気になる冬におすすめ

- ★バサつきや静電気の起きやすい子どもの髪に
- ★乾燥やヘアカラーで傷んだ大人の髪にも
- ★アップル&オレンジブロッサム香り

マー&ミー ダメージリペア
シャンプー(490mL)
マー&ミー ダメージリペア
コンディショナー(490g)

ベーシックラインはこちら

リンスインでラクちゃん♪



マー&ミー シャンプー(490mL)
マー&ミー コンディショナー(490g)

マー&ミー
リンスインシャンプー(490mL)

リトル・ママ特選！
頑張るママに

Xmas特大プレゼント

今年も1年お疲れさまでした！いつも頑張っているママ達へ、リトル・ママからとっておきのプレゼントをご用意しました。皆さまからのご応募お待ちしております！

応募はWebから //

Webのアンケートに
お答えの上、ご応募ください。

応募
締切

12月8日(水)

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

リトルママ 応募プレゼント

検索



03

CORED株式会社

プリンセス
テーブルグリルピュア

デザイン受賞の美しいホットプレート。遠赤外線効果で野菜、肉、海鮮など、あらゆる素材本来の美味しさに出会えます。中央のスリットが余分なオイルを逃してくれるから、ヘルシーな調理が可能。

princess-jp.com



02

HUROM株式会社

ヒューロム スロージューサー
アドバンスド100(シルバー)

食材をゆっくり、ギュッと押し搾り、生の野菜やフルーツに含まれる栄養素をそのまま抽出できるスロージューサー。パーツが少なく、組み立てや洗浄も簡単。パルプ(搾りかす)を活用した離乳食づくりにもおすすめ。

huromjapan.com/product/adv100.html



01

ビジョン株式会社

Runfee Loop RB1P
(ランフィールプ RB1P)

※カラー：チャコールグレー

赤ちゃんの未来を考えて縫製品に100%ペットボトル原料の再生糸を使用したベビーカー。触りごこちもやわらかく、赤ちゃんにも地球にもやさしい素材です。

ビジョンお客様相談室 support.pigeon.co.jp



06

株式会社シャオール

クムタス
ほしのおしろセット

柔らかいパズルのような大型パーツを、縦・横自由に組み立てられる玩具。合計24パーツを使って床に敷いたり立体的に組み上げたり、想像力を働かせながら全身を使って遊ぶことができます。

www.shaool.co.jp

05

株式会社学研ステイフル

きかんしゃトーマス
ころころアドベンチャー
(トーマス)

8つのスイッチやレバーでステップアップしながら、年齢に合わせて長く遊べる知育玩具。電池を使わず、2才から遊べます！

www.gakkensf.co.jp/
product/83690/

©2021 Gullane(Thomas)Limited.



04

株式会社パイロットコーポレーション

メルちゃん おしゃべりいっぱい
うさぎさんびようしつ

おしゃべりしたり、楽しい音が鳴ったり、遊びがたっぷりのメルちゃんのびようしつセット。美容師さんになりきって遊ぼう！※人形は含まれません。

www.pilot-toy.com



08

よみうりランド
(東京都稲城市)

よみうりランド
のりもの券1枚付きの
入園招待券

2022年4月3日(日)までイルミネーションイベント「ジュエルミネーション 希望の輝き！～多様な光のシンフォニー～」を開催中！今年も世界的照明デザイナー石井幹子がプロデュース。

www.yomiuriland.com

©MOTOKO ISHII LIGHTING DESIGN



09

モダンデコ株式会社

AND・DECO
上部給水タイプ 超音波加湿器

インテリアショップ「モダンデコ」がプロデュースする超音波加湿器。上から給水可能なので、給水も楽ちん♪タンクは抗菌性に優れたAg+銀イオン加工。

www.modern-deco.jp



07

株式会社榎原工業

IQつみきセット
(13種類42ピース)

くっつけたり、はがしたりしながら、自由に形を作って遊べる100%シリコンゴムのつみき。壊れにくく、水につけても問題ないので、お風呂などでも遊ぶことができます。

sakakibara-kogyo.com



11

江原道株式会社

マイファンシー
ミネラル アイシャドー パレット04

「肌へのやさしさ」を第一に、植物由来成分や天然素材など原材料を厳選するコスメブランド「Koh Gen Do」。繊細な輝きと艶やかな美発色で印象的な目もとを表現できるアイシャドーパレット。

www.kohgendo.com



13

株式会社ヴァーチェ

クリスマスコフレ2021

毎年予約開始後すぐに完売してしまう人気のコフレが今年も数量限定で登場。ブランド人気No.1の美容オイル「マルラオイル」と、クリスマス限定の香り「マルラブレンドオイル」が、お得な大容量サイズでセットに。

virche.com



14

エトヴォス

・アロマモイストハンドクリーム
・アロマリミテッドBOX

保湿成分を贅沢に閉じ込めたアロマハンドクリームと、エトヴォスオリジナルの香りが楽しめるアロマオイルとディフューザーのセット。

etvos.com



12

株式会社La Villa Vita

リ・ヘア
・シャンプーS ヴォヤージュ330mL
・ヴォヤージュ
(ミニサイズのシャンプー、ディープマスク、
スムース、マルチミストのボーチセット)

サロン品質のヘアケアを身近なドラッグストアで提供することを目的に誕生したヘアコスメティックブランド。インバス商品はすべてノンシリコン処方、日本人の髪質に合うよう、自然豊かな徳島県で製造。

la-villa-vita.jp



10

株式会社KALOS BEAUTY TECHNOLOGY

Rooomy Stylish Steamer
スタイリッシュスチーマー

業界トップクラスの噴霧量による高温ナノスチームで、ハンガーに掛けたままあっという間に洋服のシワを伸ばせる衣類スチーマー。布製品の除菌や消臭にも大活躍！※色はお選びいただけません。

www.kalos-beauty.jp

