ママたちの
表紙討論

子どもの「帰りたくない！」どう説得してる？

効果的な作戦

◆時計に興味を持ち始めた5才の娘には、長い針が6になったら帰ろうねと時間を意識させている。

◆家で人形にお留守番をさせ、帰りたい時間になったらスマホのアラームを鳴らす。「早く帰ってきてって言ってるよ」と、おままごと感覚で誘導。

◆娘はバイバイがブーム。オモチャや遊具に「バイバーイ」と手を振って挨拶すると、すんなりその場を去ってくれます。

◆まずは気持ちを受け止め、「好きなだけ遊んでいいよ、ママは帰るけど」と伝えると付いてきてくれる。振り返らないのがポイント！

◆「5、4、3…」と、習いごとの先生が片付けの時に言うのを真似しています。カウントすると、なぜか焦り始めます（笑）。

◆「お母さんは帰りたい!!」と同じテンションで言うと、面白がって帰ってくれる（笑）。

◆おみやげ作戦。公園ならきれいな花や葉っぱ、ドングリを袋に入れて、「パパにおみやげを持って帰ろう」と声をかけるとスムーズ。

◆「お買い物に行こう」「おやつ食べよう」など、先にある楽しみを提示。

◆家の方向に興味が行くよう、遠くの車や犬を見て声かけ。

◆子どもを飛行機に見立て、「出発の時間です」と抱っこして帰ります。

◆ママ友と協力して、同じタイミングで帰るようにしている。

待ちます！

◆可能な限り付き合います。精神的に限界を感じたときはスマホで子どもを撮影して、気を紛らわします。

◆満足いくまで遊んだ時は「帰りたくない」とは言わないので、なるべく好きなだけ遊ばせてあげる。

◆「あと何回する？」と聞いて、その回数は待ちます。自分で決めたことは納得してくれます。それでも帰らない時は「よーい、ドン！」で競争。疲れますが、これで帰れます！

その他

◆私が心に余裕を持つのが大事だと痛感する日々。

◆強制的に抱きかかえて帰路に。しばらく泣き止まず苦労しています（涙）。

★6月号のテーマは「公園でのオリジナル遊びを教えて♪」。

★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の読者プレゼントと併せて、Webサイトから受付中。



表紙制作／日本おひるねアート協会　認定講師 坂井ゆか

一番多くかけた言葉

editor's Note

娘がまだ小さかった頃、「この子が生まれてきて、今まで一番多くかけた言葉は何だろう？」とふと思ったことがあります。「大好きだよ」とか「かわいいね」もよく言っているけれど、一番は間違いなく「早くして」だろうと思いました。

真性ののんびり屋だった娘。彼女のペースを尊重し、なるべく待とうとは思っていても、夕方頃には急かさずにはやってられない！という状態に…。結果、つい「早く」ばかり言ってしまい、自己嫌悪に陥る日も度々ありました。

気が付けばしっかり者の小学生となり、急かすことが少なくなった今、「大好き」がどんどん追い上げています！最近、娘の方からは全然言ってくれなくなりましたが（涙）。

編集スタッフ　高石

ママのためのアプリ

リトル＊ママ公式アプリ

＊人気記事のバックナンバーやWeb限定記事が読み放題

＊全国のママとつながれるリトル・ママ限定コミュニティ

＊子連れのおでかけ情報も！

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう　アプリストアで検索　リトルママ

リトル＊ママ 1day お金の学校 オンライン

これまでに1,500名以上のママが受講

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！

今後開催のテーマは・・・
2022年からiDeCoが変わるって知ってた!?
初めてのiDeCo・つみたてNISA

視聴者参加型で質問しやすい！
様々なセミナーに引っ張りだこの講師がリトル・ママのためにオンライン講座をします！

投票やチャット機能を活用した参加型の講座だったから、講師の方をより身近に感じ、相談しやすかった！
Aさん

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%

5種類から選べるプレゼント！
Shupatto コンパクトバッグ S
※イメージ 編集部おすすめの絵本
※画像は一例です
※プレゼント内容は変更になる場合があります

※2020年10月～2021年8月 リトル・ママお金の学校参加者アンケートより

受講料無料

3月開催の詳細・お申し込みは下記からチェック！

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

リトル・ママ主催

ベビー&キッズ未来応援キャンペーン
Baby & Kids Future support campaign

全員に！
フォトカード500円分

抽選で3名様
BRUNO コンパクトホットプレート
※プレゼント内容は変更になる場合があります

リトル・ママと子育て応援企業による子どもの未来応援キャンペーン！
気になる企業をチェックして、お得な情報とプレゼントをGETしよう！
詳しくはこちら

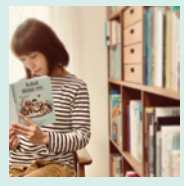
みんなに読んでほしい！

読者ママが教えるイチオシ絵本

ふわはねさん
関西を拠点に“絵本のつなぎて”として、わらべ歌や手遊びなどを織り交ぜた「ふわはね絵本のある時間」を開催。2児のママ。
@fuwahane

誰もが知る定番絵本ではないけれど、大好きな1冊ってありますよね。今回は、「他のママにもぜひ読んでほしい絵本」というテーマで読者ママの声を募集！本誌連載でおなじみのふわはねさんと谷口亜優美さんの監修でお届けします。

構成／門司 智子



谷口亜優美／ayumiさん
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。
@ayufurtea3

子どもに伝えたいのはもちろん 大人が読んでも心に響く絵本



『わかってるって』
作／しもかわらゆみ
イマジネイション・プラス

下の子ばかりに構いがちなので、ちゃんと上の子にも向き合えているのか考えさせられました。
（ちっぴ／3才・0才のママ）

弟が生まれて、お兄ちゃんになったちびっこアライグマくん。張り切ってお手伝いを頑張るのですが空回りばかり。自分だけをずっと見ていたお母さんを赤ちゃんに取られるような…。

「しもかわらゆみさんの描く愛らしくて繊細な動物描写に、思わず心がキュンとします。人間が主人公だと我が子と重ねすぎてしまうような内容も、動物だからこそ素直に読める、そんな一冊です」（ふ）

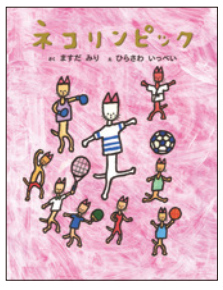
無理しなくていいんだと思えました。
（まめちゃん／5才のママ）

小さなぼくは、おじいちゃんと散歩をしながら、楽しいことも、不安や悲しみも、さまざまなことを経験します。そんなとき、いつも助けてくれたのがおじいちゃんのおまじないの言葉でした。

「まるで呪文のように心に広がる『だいじょうぶ』の言葉。おじいちゃんとの優しいやり取りは、じんわりとあたたかな感動を与えてくれます。世代を超えて読み継いでいきたい絵本です」（谷）



『だいじょうぶ だいじょうぶ』
文・絵／いとう ひろし
講談社



そのままのあなたで金メダルなんだよって、子どもだけでなく大人にも教えてくれます。
（コロ／8才・7才・2才のママ）

「よ〜いどんで 走らなくて いいんだってにゃ〜」。ネコたちの大会に決まりごとはありません。十人十色のネコに癒され、ほっこりする絵本。

「とてつもなくゆるいけど、とっても深い。子どもにはつい『頑張ってほしい』と思ってしまいますが、新しい生活が始まる春にこそ、この絵本を読んでちょっと肩の力を抜いてみませんか？」（ふ）

『ネコリンピック』
作／益田ミリ
絵／平澤一平
ミシマ社

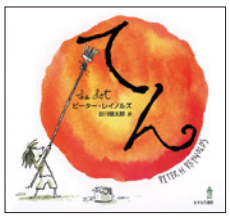


いまの子どもたちにこそ読んであげたい。内容がとっても深いです。
（そっぴ／6才のママ）

「逃げずに戦うことの大事さを説くお話」がある一方で、「逃げることで新しい可能性に出会うお話」があってもいいのでは？そんな思いが込められた一冊。

「50ページ近くありますが、絵と短い文章の構成で、小さな子どもにもわかりやすく描かれているところがヨシタケさんならでは。大人の心にもそっと寄り添ってくれて、優しい勇気をもらえます」（谷）

『にげてさがして』
著／ヨシタケシンスケ
赤ちゃんとママ社



絵もお話も温かくて、子どもをきちんと認めてあげたくなります。
（うさぎ／4才・2才のママ）

絵を描くことが大嫌いな主人公ワシテが、お絵描きの時間に苦し紛れに描いたのは、小さな「てん」。先生がそれを額縁に飾ってくれたことで…。

「自分のことを心から信じ認めてくれる大人との出会いが人生を変える。我が子もどうかそんな出会いがありますように。そして自分自身がそんな大人でありたいと思う一冊」（ふ）

『てん』
作／ピーター・レイノルズ
訳／谷川俊太郎
あすなろ書房

子育て経験をキャリアにしよう！
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
コドモエアトリエ講師育成講座
※今春開講予定！
◀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
LINEで資料請求やお問い合わせ受付中
友だち追加
リトルママ　ビジネススクール

在宅ワークで働くママを取材！

Vol. 6

在宅ワーカーとして収入を得るには？順調に案件受注するママがやったこと

お話を聞いたのは



あいさん
在宅ワーカー歴約2年。夫が単身赴任のため、9才と5才の姉妹をワンオペ育児中

「待」っているだけじゃ仕事は来ません。自分から積極的に動きました」。そう話すあいさんは、2020年2月にリトル・ママビジネススクールWeb制作講座の中級を卒業。継続的に仕事依頼が舞い込むようになったのは同年7月頃で、そこから半年間で得た収入は約63万円と、着実に実績を重ねています。

初めの頃は平均単価より安い仕事でも、まずは受注。収入にこだわらず、数をこなして早くスキルアップしたことが、結果として高単価案件の契約に繋がりました。



担当する玩具メーカーのWebページ。パソコンやタブレットの画面サイズに合わせた表示の調節も仕事のひとつ

講座を卒業してからが本当のスタート

「Web制作の仕事が大好き」だそうで、子どもを寝かせた後、明け方まで仕事をすることもしばしば。現在は求められる仕事の難易度も上がり、勉強時間を確保するためにも、仕事量の調整が課題です。

「仕事1件あたりの単価が上がると、スキルアップできていることを実感する」とあいさん。学んだことを仕事で使いこなせるレベルまで落とし込むべく、ひたすら手を動かして努力する。その姿勢こそ、在宅ワーカーとして自立できるゆえんだと感じました。

あいさんのお仕事memo

- 失敗を恐れず、自分ができそうな案件には積極的に応募。
- お仕事マッチングアプリの「ココナラ」にも登録。3ヵ月で最高ランクに。
- Web制作はネット上にある無料の練習素材を活用し、架空のHPを作ってひたすら経験を積む。

取材・文／MISAO（リトル・ママ認定ライター）

いま注目の絵本作家さんをPickUp!

監修のおふたりに、最近注目している作家さんを教えてもらいました！

ふわはねさん注目の作家さんは…

たなさん

コミック『ごはんのおとも』で累計10万部のヒットを生んだ漫画家さんが作る絵本はヒューマニズムに溢れていて、その世界観に惹き込まれてしまいます。毎回驚かされる展開が本当におもしろく、これからもたくさんの作品を読みたい注目の作家さんです。



『おじいちゃんとパン』
え・ぶん／たな
PIE International



『ここからおいしいよかんがするよ』
え・ぶん／たな
PIE International

谷口亜優美さん注目の作家さんは…

きくち ちきさん

デザイナーなどを経て33才で絵本作家に転身し、デビューは2012年。まだ若い作家さんですが、歴史あるコンクールで受賞するなど実力派として注目されています。生命力あふれる力強い絵柄が特徴で、その画風にぴったりな優しく力強い文章が魅力的。



『もじもじこぶくん』
文／小野寺 悦子
絵／きくち ちき
福音館書店



『でんしゃ くるかな？』
作／きくち ちき
福音館書店

赤ちゃん絵本

0才からの読み聞かせにも

0才でも指を使って遊べるので、小さい頃から子どもたちのお気に入り♪
（mami／4才・1才のママ）



イタリアでたくさんの子どもたちに愛された「ちいさなゆびで」シリーズ。夜空に星を浮かべたり、チューリップの花を咲かせたり、空に虹を描いたり。スライド式のしかけ絵本。

「表紙から子どもが思わず動かしたくなるしかけ。まだ上手にできなくても、大人が動かしながら読み聞かせてあげましょう。赤ちゃんから大きな子まで楽しめます」（ふ）

『あおい よるの ゆめ』
作・絵／ガブリエーレ・クリーマ
訳／さとう ななこ
WORLDLIBRARY

「はーい」というところで1才の娘も一緒に手をあげて返事をします！
（あいのママ／1才のママ）

お弁当の食べ物が返事をしながら次々に乗り込んでくるバス。食べ物大好き、乗り物大好き、お返事大好きな子どもたちにぴったり。丈夫なボードブックタイプで赤ちゃんにも◎

「食べることは、子どもにとって身近にある一番の喜びです。乗り物、食べ物、生き物がこんなに楽しく相まって、子どもたちが喜ばないはずがない（笑）。読み聞かせでも毎回盛り上がります！」（ふ）



『おべんとうバス』
作・絵／真珠まりこ
ひさかたチャイルド

わらべうたの絵本

歌って遊ぼう！



リズムに合わせて読むとめちゃくちゃ笑うので、私もつられて笑ってしまいます。
（あさみ／2才・0才のママ）

おいっちに…ときのこが歩いたり、ページをめくると、ぷっ！とだれかがおならをしたり。リズミカルな繰り返しの言葉とユーモラスでいきいきとした表情の絵が特徴。

「へっこぷっとたれた♪のリズムに合わせて体を揺らしましょう。正しく歌おうなんて思わなくて大丈夫。とても愛らしいわらべうたを、親子でふれあいながら楽しんで」（谷）

『へっこ ぷっと たれた』
構成・文／こが ようこ
絵／降矢 なな
童心社



読み聞かせというより遊べる絵本。親子のコミュニケーションにぴったりです！
（みんみん／2才のママ）

「これっくらいの おべんとばこに…♪」のみんながよく知っているわらべ歌を、そのまま一冊にした歌って遊べるわらべ歌の絵本。

「さいとうしのぶさんの描く生き生きとした食べ物たちの表情や動きが楽しい一冊。お弁当箱の中に入るおにぎりやおかずの楽しそうな様子に、思わずおなかもグ〜。子どもたちと手遊びしながら一緒に楽しみましょう！」（ふ）

『おべんとうばこのうた』
構成・絵／さいとうしのぶ
ひさかたチャイルド

お話を楽しみたい絵本

意外な展開かも…？

テンポがよくて絵もかわいい。子どもが飽きずに何回でも読んでいます。
（まるまる／4才のママ）

ある日、ソフィーとお母さんがお茶の時間を楽しんでいると、突然現れたとら。とても丁寧な話し方のとらに、食べ物も飲み物も全部取られてなくなってしまいますが…。

「世界中で読み継がれている絵本で、日本ではNHK Eテレで原作がアニメ化されたことで、近年話題に。上品なユーモアがあり、おしゃれな一冊。驚きの展開も必見ですよ」（谷）



『おちゃのじかんにきたとら』
作・絵／ジュディス・カー
訳／晴海 耕平
童話館出版

オリジナルの節をつけて読んだら子どもが気に入り、寝る前に口ずさんでいます！
（リエ／3才・0才のママ）

おにの子「あかたろう」シリーズ3作目。縄跳びもボール遊びも、普段は邪魔なつのだけど、ある日森へ出かけた4人のおにたちは、つのがあったおかげで命拾いをすることに…。

「自分の欠点だと感じる部分も、思わぬところで好きになれるかもしれない。ちょっぴりドキドキする展開で、子どもたちに大人気の絵本です」（谷）



『つのはなんにもならないか』
作／きたやまようこ
偕成社



＼有名30ブランドの最新情報がチェックできる！／

ランドセル読本公式サイト

全国の私立幼稚園で毎年145万部配布されるランドセルのバイブル！公式Webでは冊子に掲載のブランドはもちろん、ランドセル展示会情報やラン活の基本情報も掲載♪

○詳しくはコチラ　ランドセル読本2023



オンラインでラン活

合同オンライン説明会

豪華プレゼントも当たるインスタLIVE！

○配信日時

3月26日（土）・27日（日）
10:00〜15:40（予定）

○参加予定企業

池田屋ランドセル、羽倉ランドセル、フィットちゃんランドセル、ふわりぃランドセル、鞄工房山本、ランドセル工房生田、村瀬鞄行、ピピコロbyらんどせる屋さん、ARTIFACTランドセル、京都ランドセル工房、萬勇鞄、赤ずきんランドセル、松山カバン、ハネッセル、盛田のランドセル

OSAGARI PROJECT

ランドセル OSAGARI PROJECT

ランドセル読本の新しいプロジェクトが始動します。これからはランドセルもSDGs対応！

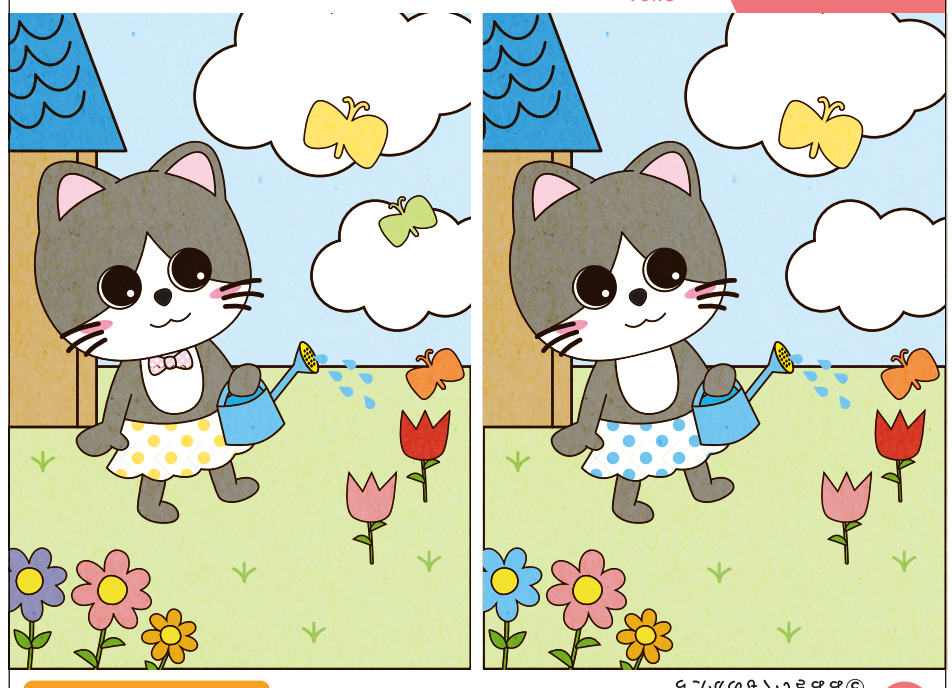
おうちで保管しているランドセルを指定の場所に持参 ▶▶ 本プロジェクトがクリーニング、梱包、発送 ▶▶ 海外でランドセルを必要としている子どもたちに届く！

ぜひ使わなくなったランドセルをお持ちください

（状態によって、引き取りできない場合もあります。事前に本プロジェクトホームページでご確認を）

リトルまちがいさがし Vol.8

まちがいを5こみつけてね



こたえ
①ねこのスカートのいろ
②みどりのちょうちょ
③つだりしたのはなのいろ
④ねこのりぼん
⑤おおきいくものかたち

いくつみつけられたかな？

Tui's アニマルたいそうで体力アップ!

おうち時間が増えると子どもの体力低下が心配ですね。そんな時は、動物の真似をしながら楽しく体力アップができる『アニマルたいそう』はいかが？読者モニターキッズのみとくん&みろくん兄弟がチャレンジしました！

取材・文／井みどり　撮影／河原諒子　取材協力／IT寺子屋 長尾校

START

トゥイ先生の真似をしよう！





【講師プロフィール】
築城（ついき） 昌拓（まさひろ）さん
元7人制ラグビー日本代表、3児のパパ。運動を通して子ども達の可能性を広げる「O.U.P.スポーツアカデミー」を主宰。子ども達からは「トゥイ」の愛称で親しまれている。

フラミンゴ

息を吐きながらやるとバランスがとれるぞ！

①片足で立って反対の足は曲げる
②バランスをとって8秒間立つ
③右足、左足の順で行う



効果
片足で立つことでバランス感覚が身につき、足の関節も強くなる

クマ

顔を上げると背中が丸まりにくいよ！

①四つん這いになって膝を浮かせる
②前進、後進を繰り返す



効果
膝を浮かせることで体幹が鍛えられ、肩や膝も強くなる

高くとぶ!!

力を溜めて一気に上へジャンプしよう！

①両足を揃える
②力強く飛び跳ねる



効果
瞬発力が身につき、地面を蹴ることで足の指・ふくらはぎなど足まわりの筋力がつく

カンガルー



①足を広げて膝を90度に曲げる
②両手を胸の前でドラミングのように交互に叩く

ドラミングを早くすると筋力がつくぞ



効果
肩関節、上腕二頭筋の筋力がアップ。
低い姿勢をキープすることで下半身の強化にも◎

ゴリラ



①手をカニのようにする
②足を広げて腰を落とし、膝を曲げる
③左右に横歩きする

膝を90度に曲げると、より臀部（お尻）が鍛えられるぞ！



効果
臀部（でんぶ）が強くなり、走るのが速くなる

カニ

息があがったらひとやすみ！

次の動物はなんだろう？



Good Job!

好きな動物でFINISH!!



ママの感想
アニマルたいそうは手軽にできるから親子でも楽しめそう。好きな動物が選べるのも小さな子に向いていますね！うちでもやってみます。



読者モニター
芦刈 真希さん

動画も公開中!
吉本興業のスタッフと一緒につくった「アニマルたいそう」の動画は、YouTube「エグスプロージョンチャンネル」にて配信中。検索してネ！

O.U.P.スポーツアカデミー
運動を通して子ども達の未来の可能性を広げるサポートを行う

取材協力
IT寺子屋 長尾校
現役SE監修のもと自ら学ぶ力をITで育むプログラミング教室。パン教室・農業体験・スポーツイベントなども開催
福岡市城南区長尾5-8-10 アリヨシ城南ビル1F
092-210-8487

おやこで一緒にヘアケアしよう♪

夜のひと手間で、忙しい朝もおやこの絆が深まる大切な時間に♡



友里さん　あんじゅちゃん（3才）

3才女の子と9ヵ月男の子ママの友里さん。朝から元気いっぱいのあんじゅちゃんと、弟くんのお世話に奮闘中。

忙しい朝を悩ませる子どもの髪の絡まり。
でも、入浴後のひと手間で、朝のスタイリングがとってもラクになって、ゆとりの時間が生まれるんです♪
おやこで一緒に使えるトリートメントオイルを、リトル・ママ読者サポーターが体験しました。

ヘアメイク／NOBU（LOVABLE）　撮影／矢部ひとみ　取材・文／門司智子　デザイン／琴尾かおり



ママのお悩み



娘は直毛なので寝ぐせがつきやすく、絡まりやすいので、朝のセットに時間がかかることも…

今回使ったのはコレ！



マー&ミー
ダメージケアトリートメント　オイル（50mL）
さらりとした使い心地なので
初心者にも子どもにも使いやすくてオススメ！



入浴後のぬれ髪につけて乾かすだけ！おやこでツヤツヤに♪

下の子もいるから、入浴中はシャンプーとコンディショナーで手いっぱいだけど、洗い流さないトリートメントなら、入浴後にゆっくり使えて意外と取り入れやすいかも。普段は自分のヘアケアまで手が回らないけど、娘と一緒ならこの時間も楽しい♪



朝のヘアセットがこんなにラクになるなんて♡

娘の髪の毛は細くて柔らかく、朝起きたらいつも絡まっているのに、今朝はくしがスルッと通って感動！髪のセットもいつもより手早くできて、夜のひと手間で朝の時短につながったことを実感。私の髪もツヤツヤに♡





忙しい朝にゆとりの時間ができました！

朝はいつもバタバタしていたけど、時間だけでなく心にも少しゆとりができたことで、おやこでゆっくり過ごせるように。朝のヘアセットも夜寝る前のヘアケアも、おやこで向き合う大切な時間にしたいなと思いました。

Q 洗い流さないトリートメントを子どもに使うメリットは？



A 子どもの髪も、大人と同じように乾燥や紫外線のダメージを受けています。細くてまとまりづらい子どもの髪だからこそ、ケアは必要。入浴後のぬれた髪に洗い流さないトリートメントを使うと、翌朝の寝ぐせがつきにくく、からまりやすい髪もアレンジしやすくなります。

おやこで一緒に使える♡マー&ミーのラインナップ

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

※Latte：[髪と地肌の保湿成分]プレミアムWミルクプロテイン（ラクトフェリン＋ヨーグルト液）

【ご注意】本製品は、ミルク由来成分を配合しております。乳製品に対してアレルギーをお持ちの方は、医師にご相談いただくか、ご使用を控えていただくようお願い致します。

先輩ママたちが使ってよかったベスト30が表彰される「マザーズセレクション大賞2021」に選ばれたヘアケアシリーズです。

リンスインでらくちん♪時間に余裕のないママ向け



マー&ミー
リンスインシャンプー（490mL）

子どもと一緒に使う はじめてのシャンプー



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

ダメージが気になるならコレまとまりやすさも◎



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）

詳しくはこちらでCheck！

問い合わせ先　クラシエホームプロダクツお客様センター　0120-540-712　https://www.kracie.co.jp/ma-me-latte/

いただきます と ごちそうさまの話

手間は最小限！でも栄養ばっちりな朝ごはんを教えて

ママにとって1日の中で特に忙しい朝。子どもの朝食は短時間で用意できたらうれしいですよね。簡単なのに栄養もしっかりとれる朝食を教えてもらいました。

取材・文／井みどり

Q.1 子どもにとっての朝食とは？

眠っていた体を起こして1日を元気にスタートするために朝食はとても大切。食べることで体温が上昇して脳へエネルギーが送られ、腸が刺激されることで朝の規則正しい排便にも繋がります。逆に朝食を食べないと、午前中ぼんやりしたり、エネルギー不足でイライラしてしまうことも。

Q.2 朝食にとりたい栄養素は？

- お米・パンなどの「炭水化物」
- 卵・チーズ・ヨーグルトなどの「たんぱく質」
- 野菜・果物などの「ビタミン・ミネラル」

この3つがあれば栄養バランスは満点です。

ごはんやパンだけの朝食は、血糖値が急に上がりやすく、栄養も偏るため、野菜や卵などを組み合わせて体の調子を整えましょう。

Q.3 朝から食欲がない子どもには？

スープやお味噌汁といった汁物や、喉を通りやすい雑炊やうどんがおすすめです。食が細い子は、テーブルにたくさんの料理が並ぶだけで負担になることもあるため、一口サイズのおにぎりや好きなフルーツを食べやすくカットして、食べられる量を盛ってあげてください。

体のリズムを整えるために、早寝・早起きを習慣づけることも大切です。

頑張っているママたちへ

朝は子どもの身支度や家事で大忙しだからこそ、朝食はできるだけ短時間で用意したいですよね。そんな時は市販品を使ったワンプレート朝食がおすすめです。赤・黄色・緑の信号カラーを意識すると栄養バランスが整い、お子さまランチ風の見た目が子どもの食欲をアップさせますよ。

柴戸さんおすすめ！朝食に使いやすい食材

☆ワンプレートに少しずつ食べられる量がポイント♪

炭水化物

- 食事パン
- おにぎり
- 冷凍うどん

たんぱく質

- 卵
- チーズ
- ヨーグルト
- パック納豆
- 豆腐（または卵豆腐）
- サラダチキン
- 魚肉ソーセージ
- ツナ
- しらす
- ししゃも

野菜・果物

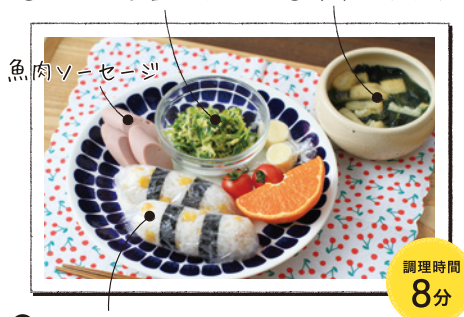
- ミニトマト
- ブロッコリー
- ベビーリーフ
- コーン
- 冷凍ほうれん草
- 冷凍枝豆
- バナナ
- みかん
- いちご
- キウイ

信号カラーを意識した朝食簡単レシピ



［レシピ］
Ⓐレンジで温めた冷凍うどんに粉末または固形の卵スープをかけお湯を適量注ぐ。
Ⓑヨーグルトにバナナときなこ、はちみつをかけて栄養価を上げる。
※はちみつは1才未満の乳児には与えないでください

POINT
トマトジュースは野菜ジュースより糖質が少なめ！



［レシピ］
Ⓐごはんにコーン＋ツナを混ぜてラップに包み、食べやすいようスティック状にする。
Ⓑ豆苗＋卵＋マヨネーズを混ぜ、耐熱容器に入れてレンジ600Wで2分半。
Ⓒ器に乾燥わかめ＋乾燥油あげ＋味噌＋顆粒だしを入れてお湯を注ぐ。

POINT
お味噌汁などの発酵食品は腸内環境を整えます。豆苗の卵とじを加えれば、ビタミンとミネラルがばっちりな簡単和朝食のできあがり♪



［レシピ］
Ⓐ食パンにマヨネーズ＋しらす＋チーズをのせてこんがり焼く。
Ⓑベビーリーフにサラダチキンをのせる。
Ⓒ耐熱容器にミックスベジタブル（冷凍）＋あさりのむき身（冷凍または缶詰）＋コンソメ＋牛乳を入れてレンジ600Wで2分半。（具材は冷蔵庫にあるものでアレンジOK）

POINT
しらす＆チーズでカルシウム◎。サラダチキンはそのまま食べられて高たんぱくなおすすめ食材です。

Web記事では他のメニュー例も掲載！



教えてくれたのは



柴戸かおるさん

キッズ食育トレーナー／管理栄養士。10才・8才・5才の男児のママ。子どもの食育スクールや親子の食育ワークショップを開講予定。
https://ameblo.jp/shiba-kitchen/



「元気なので幼稚園に行きました」（はたこ）●はたこProfile／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、LINE着せ替え＆LINEスタンプも販売中！

みぃさんのすぐマネできる！時短家事 Vol.2

今回はみぃさんが愛用する時短に欠かせないキッチンツールをご紹介！

キッチン時短 item 1 「洗う」「ゆでる」「保存」がこれひとつで！ ボウル・コランダー



耐熱ボウル、ざる、ふた付きのボウル・コランダーなら、蒸し野菜やパスタが簡単に完成します。洗い物も最小限に！

キッチン時短 item 2 揚げ物のお掃除もらくちんに♪ 油はね防止ネット

網目の細かいものを選ぶのがポイントです。



調理後のお掃除が大変な揚げ物ですが、鍋にネットをのせるだけでコンロが汚れにくくなります。

キッチン時短 item 3 片手でささっと切れる！ towerのペーパーホルダー



マグネットタイプなので換気扇や冷蔵庫にぴたっ！

片手でキッチンペーパーをカットできるので、手が汚れているときや調理しているときに便利。



みぃ／整理収納アドバイザーなど家事に関する様々な資格を持つAmeba公式トップブロガー。7才、5才双子の3姉妹のママ。 myym_home

今回作るのはコレ



パームカラーズ PALM COLORSを使って楽しく親子工作♪♪

手形・足形アートで こどもの日を記念に残そう！

工作感覚で楽しみながら、子どもの成長をカタチに残せる手形・足形アート。
ずっと部屋に飾っておきたくなるような鯉のぼりアートを、読者親子が作ってみました。

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

3才&0才の兄妹が体験



第4期サポーター
あおいママ
りつくん（2才）
うたちゃん（2ヵ月）

1. スタンプの色を決めよう







全10色のカラーから、りつくんは自分用に「ももいろ」、妹のうたちゃん用に「そらいろ」をセレクト。PALM COLORSは全色パステルカラーだから、どの組み合わせでも可愛く仕上がります。

2. 2人の足形をペタペタ



鯉のぼりのポールをペンで描いておき、子どもの足形を鯉に見立ててペタリ。スタンプパッドはフタが後ろに回せて、赤ちゃんの手や足にもインキをつけやすい！

ウェットティッシュや水で簡単に落ちる！

インキは肌に優しいから、小さな子でも安心。耐水・耐光性に優れ、長期保存する作品作りにも最適です。



※欧州玩具規定 EN71-3（特定元素の移行）に適合（パッチテスト済み）

3. シールやペンで飾り付け



吹き流しやウロコにはマスキングテープを使用。さらに、目のシールやデコシールで飾り付け♪

4. ペンで文字を書き込む



額に入れて完成！

最後に記念フォトを残そう！



ママVoice



スタンプ面が大きくて足形が取りやすい！イベントごとにアートにすると子どもと一緒に楽しむこともできるし、おじいちゃんおばあちゃんへのプレゼントにも最適ですね。子どもの手足はあっという間に大きくなってしまうので、こまめに残したいです♪

パームカラーズ 手形スタンプパッド「PALM COLORS」

パステルカラーがかわいい 全10種 各770円（税込）



洗濯OKの布用も！

アイロン掛けで色が定着。Tシャツやトートバッグなどの布製品に使えます。



商品・工作キットの情報はこちら >>>

シヤチハタ株式会社　www.shachihata.co.jp

小さな子も安心して楽しめるコンテンツがいっぱい！

0〜6才向け エンタメ知育チャンネル

クマの男の子クマーバは、パパのお古のタブレットでYouTubeを見るのが大好き。楽しい歌やダンスの動画を見つけては、真似をしてママにほめてもらう毎日。ある日、リス型タブレット「タプリス」に誘われて、YouTubeの世界を旅することになり…。

クマーバチャンネル

©Kumarba Inc.

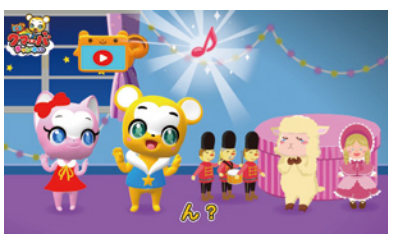
童謡・キッズソング



定番の童謡から流行りのキッズソングまで、カバー動画はクマーバのダンス付き！一緒に身体を動かして楽しめます。動画のクオリティや音量が一定なのも、子どもに見せていて安心なポイント。

オリジナルアニメ

1本約6分のオリジナルアニメには、クマーバの友だちの女の子「ネコルン」や、いたずら好きの「バグリン」も登場！優しいストーリーが子どもの心の成長を応援してくれます。





オリジナルグッズも販売中！

クマーバ公式オンラインショップ





クマーバ　オンラインショップ　で検索！

子育て中のママパパの強い味方！

クマーバチャンネル 知ってる？



構成・文／リトル・ママ編集部

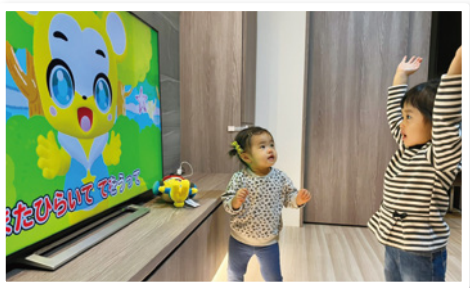
子どもに見せる動画サイトのコンテンツ選びは慎重に行いたいもの。そこでおすすめなのがキッズ向けYouTubeチャンネルの「クマーバチャンネル」。普段からクマーバチャンネルを見せているというリトル・ママ読者サポーターに、その魅力を聞きました！



楽しそうに踊る姿に親もほっこり♪

しほさん（2才・1才女の子のママ）

ママ友から「子ども達が夢中になる動画がある」と教えてもらい見るように。クマーバの振り付けを真似して踊っているうちに、表現のバリエーションも増えたような気がします。わが家では夕食後に見るのが定番で、食べ終わると「クマーバ踊る！」とパジャマ姿でノリノリです（笑）。



動画サイトを見せる時のポイント

子どもが低年齢のうちは1回15〜30分を目安に、時間を決めて視聴しましょう。また、ただ動画を見せるだけでなく、見たことを実際に体験してみる、内容について話をするなど、見た後のコミュニケーションを忘れずに。





親子で一緒に手遊びしてます

保育園で覚えてきた童謡や手遊び歌を、家でも家族でやりたいと検索して見つけたのがクマーバチャンネル。15分や30分のメドレーなど時間でも選べるから、だらだら見をすることがないところも助かっています。



あゆみさん（3才、0才女の子のママ）

知育動画もお気に入り！

カラフルで目がクリクリしたかわいいキャラクターが、子ども達にも親しみやすかったみたい。3才の息子と一緒にお姉ちゃんが見ていることも。お話や英語ソングなど、知育動画も充実しています。





ゆきこさん（10才女の子、3才男の子のママ）

iLA VIDA en ESPAÑA! スペイン子育てRepo Vol.8

Report of parenting in Spain

スペインで2児の出産経験があるNenaさん。今回は10年前の初出産時の体験談を語っていただきました。日本と違うことも多いようですね！



Nenaさん
英国留学中に知り合ったスペイン人の彼と結婚、マドリード在住歴20年。10才、8才男の子のママ



スペインの妊娠手帳。私と子どものワクチンなどの記録も記入



鉗子で引っ張られたので、息子の顔にはアザが（泣）



4,150ｇなので顔も体もむっちむち！



10年後、ケガの絶えないやんちゃな子に成長しました！



久しぶりに妊娠時の体重記録やエコー写真を引っ張り出しました。懐かしい！

スペイン出産事情その①

妊娠から出産まで

スペインで不妊治療をしていましたが結果が出ないので、日本に一時帰国し、神戸のクリニックへ転院。その後授かり、安定期の少し前にスペインに戻りました。

スペインでは公立病院で出産の場合、ホームドクターを通して産婦人科に予約を入れます。毎月の診察は体重測定とエコー。エコーは妊娠中３回だけ、と聞いていましたが、私の病院はなぜか毎回してくれました。日本の母子手帳のような妊娠手帳ももらいます。様々な検査を受けいよいよ臨月。40週過ぎても陣痛がこない場合は計画分娩になり出産日を決められます。クリスマスやバカンスシーズンにかかると、先生が休みたいがために帝王切開で出産日を決められる、というスペインらしい噂もよく聞いていました（笑）。

いよいよ出産当日！

スペインは基本、無痛分娩です。入院手続き後、全裸にパンツ一丁でベッドに入り、促進剤の入ったナプキンの様なものを付けて待ちますが、子宮口がなかなか開かない。「とりあえず無痛分娩の注射打っとこうか」となり、打ちましたが、まだ子宮口が開かない。そのうち「あまり開いてないけど産んじゃおうか」と、いざ出産へ！出産態勢に入ったらベッドの背中が上がり、股のところがくぼみ、分娩台に早変わり。助産師さんが「お腹に乗って押すから、いきまないと肋骨折れるわよ」と。ひぃ〜！お腹をゴリゴリ押されながら鉗子（かんし）で引っ張ったので、尾てい骨がボキボキ！麻酔が切れた後は痛くて泣きました。絶対、折れてたと今でも思うわ！

やっとの思いで4,150ｇのビッグベイビーが誕生！ちなみに公立病院で出産する場合、検査・出産費用の他、入院中の子どものおむつや着替えの貸出もすべて無料です。

★出産〜退院後の話は次回に続きます。お楽しみに♪

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！

RECRUIT

一戸建てや建替えを考えているなら…

スーモカウンターの**無料講座**で聞いてみよう!



人気の3講座　すべて無料

▶お金、ダンドリ、土地探し
はじめての注文住宅講座

▶1000万円台で家が建つ!?
注文住宅価格まるわかり講座

▶どう探す?どう見分ける??
ハウスメーカー・工務店 選び方講座

開催日程▶3/8(火)〜3/27(日)

お近くのスーモカウンター

イオンモール大高店	名古屋市緑区南大高2-450 イオンモール大高 1階
イオンモール新瑞橋店	名古屋市南区菊住1-7-10 イオンモール新瑞橋 3階
名古屋伏見店	名古屋市中区栄2-1-1 日土地名古屋ビル 1階
mozoワンダーシティ店	名古屋市西区二方町40 mozoワンダーシティ 2階

※各店舗とも臨時休業する場合あり。営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認を

全国189店舗※ | 利用組数35万組以上※　※カウンター数/2022年1月末時点 利用組数/2021年3月末時点での集計結果

無料講座のお申込み、お問い合わせは
フリーコール 0800-817-4832
毎日受付／9:00〜21:00
※不通の際は0120-300-829へ
「リトル・ママを見て」とお電話ください♪

家から相談 通話無料 ご自宅からも相談できます

SUUMO スーモカウンター

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　2022年4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

リトル・ママ東海版［4月号］
■発行日／2022年3月10日　■企画・制作・発行／株式会社エンファム.
■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　新保敦子
■ライター／井みどり　佐野恵子　清水真由美　門司智子　MISAO
■印刷／株式会社ゼネラルアサヒ
※本誌に掲載されている情報は2022年2月16日現在のものです。



#1 マグビルド パネルシリーズ ベーシックセット70ピース　1名様

SNSで人気の知育玩具がより洗練され、オシャレにアップデート！男女問わず幅広い年齢で遊べます。パッケージもオシャレになって、プレゼントにも最適！

株式会社キットウェル　www.instagram.com/kitwell.official



#2 レノビーゴ レノビーゴステップ1（むし歯予防商品）　セットで10名様

医薬品メーカーが作ったフッ素配合の歯みがき剤。歯が生え始めたら使えるスプレータイプ、目安として甘いおやつを食べ始めた2・3才頃から使える泡タイプをセットで。

ゾンネボード製薬株式会社 0120-071-648（お客さま相談室）



#3 ラテスタ プラチナセラムリッチシャンプー　5名様

髪と頭皮をケアする美容成分20種類以上を贅沢に配合したトリートメントインシャンプー。弱酸性のアミノ酸系洗浄成分でやさしく洗いながら髪と頭皮に潤いを与えます。

株式会社シーボディ www.sibody.co.jp



#4 エージーデオ24 パウダースプレー（フレッシュサボン）L（医薬部外品）　5名様

ふんわりいい香り続くスプレータイプの制汗剤。汗臭はもちろん、ストレス臭*までケア。
*ストレス臭を包み込み嫌なニオイを目立たなくするSTハーモナージュ香料配合。
有効成分：IPMP（イソプロピルメチルフェノール）

株式会社ファイントゥデイ資生堂　www.finetoday.com/jp/



#5 『発達障害の子と親の心が軽くなるちゃんと伝わる言葉かけ』
著／Shizu　監修／有光 興記　4名様

発達障害児向けの本として定番化している『発達障害の子どもを伸ばす魔法の言葉かけ』の続編的な一冊。具体的な声かけの方法に加え、発達障害当事者の話も豊富に収録。

株式会社KADOKAWA　www.kadokawa.co.jp



#6 『ほんものみたいなおさかなつりBOOK』　3名様

「海遊館」監修！イセエビ、ジンベエザメなどの魚が釣れる！魚の特徴やトリビアも掲載した、遊んで学べる知育本。2本の釣り竿と魚のペーパークラフトが付録です。

株式会社宝島社　03-3239-1926