

◆ 平日は30分、長くても1時間。なるべくデジタルではなく他の遊びにもって行くようにしています。(0才・5才)

◆ テレビですが、視聴時間は1回30分で1回休憩。休日は2時間以内と決めています。(5才)

◆ 「ドリルを頑張ったら30分」のように、何かを頑張った褒美にしている。(4才)

◆ 長男には時計の勉強がてら「今日は45分」とか「今日は30プラス5分」などと、日によって変えている。(2才・5才・小2)

ママたちの紙論表紙

時間のルール

子どものデジタルルールどうしてる？

◆ 1回あたり30分までと決めているけど、1日何回までというのは決めていない。ママとパパで寛容さに差がある(パパが寛容すぎる)点が悩みの種です。(9カ月)

◆ 私の姿が見えなくなると泣く娘。トイレなど本当に手が離せない時に、ベルト付きの椅子に座らせて「シナぷしゅ」のYouTubeチャンネルを見せています。(6カ月)

◆ 「車に乗っている時だけ」「ママがご飯の準備をしている時だけ」の約束で見せています。ご飯が食べ終わると「また明日見

る？」と自分で消すようになりまし。(2才)

◆ オムツ替えなどどうしてもじっとしていてほしい時だけ動画を見せています。「ここまで見たら終わりだよ」と伝えて、どれだけ泣いても終了。はじめは泣いたり騒いだりしますが諦めます。(1才)

◆ 親が一度は見て内容を確認する。(4才・小2)

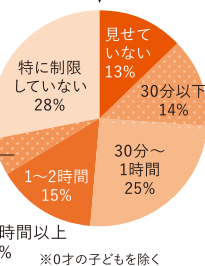
◆ YouTubeはキッズ用のみ。(1才・4才)

◆ 動画サイトはテレビで見る。(1才・2才)

◆ パパがいる時だけしか見られない。(3才)

※()内は子どもの年齢

1日の利用時間は？



◆ デバイスは親のものなので子どもの自由には使えないと伝えている。(5才・小4・中1)

◆ こんな声も

◆ 自宅のミニコンは常に繋がらない。(4才)

◆ 子どもの前では親も極力使わない。(10カ月)

◆ 動画サイトは時間が無駄に過ぎてしまうので、私がスマホを見た後に「あーまた無駄な時間を過ごしてしまった！怖い怖い」と言って刷り込んでます。(小1)

◆ 約束はいろいろあるけれど守れていないし、親が根気負けしてしまっ。(5才)

募集中のテーマ

保活・幼活エピソード教えて♪

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?下段のプレゼントと合わせてWebサイトから受付中♪

ママパパと子どもの明日を応援

Little mama

5
2024
vol.264

九州版
Kyushu

リトル・ママ
フェスタ

5/18(土) 北九州
6/15(土) 熊本
開催!

表紙討論
子どもの
デジタルルール
どうしてる?
楽しいだじゃれ絵本

インスタフォロワー44万人!5kidsママが作る

子どもが泣いて喜ぶレシピ!

表紙制作/日本おひるねアート協会 認定講師 たけもとやすこ



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

卒業生が在宅ワークで多数活躍中!

この春、新しいこと始めませんか?

在宅ワークにつなげる講座!

- New 動画クリエイター講座
- ママライター講座
- Instagram運用講座
- WordPress講座
- Webデザイン講座
- イベントディレクター講座 など

主催:一般社団法人リトル・ママキャリア 〒105-0014 東京都港区芝2-30-6 ファインラック芝2F

無料
体験会
毎月開催!

卒業生の
満足度
91%

※自社調べ



詳細・
お申込みは

今月号の特集でご紹介したまいさんのレシピは、以前からわが家の定番。さすが5人のママだけあって、子どもの心をグッと掴むレシピづくりが上手だなあ、と感動します。先日、学校の行事で子どもたちから日ごろの感謝をつづった手紙をもらう機会があったのですが、2人からの手紙、どちらにも書かれていたのが「毎日おいしいごはんを作ってくれてありがとう」という言葉でした。その瞬間、脳裏に浮かんだのは、先日作ったまいさんレシピのおかずを奪い合う子どもたちの姿。「私、まいさんのおかげで料理上手なママになってる!」と思わず心の中で感謝しました。きっと、みなさんのお子さんも泣いて喜んでくれるはずですよ。

編集スタッフ 田村

editor's
Note

うちの子どもたちも
泣いて喜んでます♪

2024 春のご入会キャンペーン

2024年5月末日まで

入会金無料!

お友だち・ご兄弟と一緒にご入会
5000円の商品券プレゼント

体験参加後その場でご入会
知育玩具プレゼント

1歳児・2歳児

保護者様と一緒にのコース

育児相談も!

知能開発コース

お友だちとの物の貸し借りなどルールや協調性を身に付ける自由遊びから始まり、「体操・音楽・制作・本の読み聞かせ」など様々な知育活動を取り入れお母様と一緒に楽しく体験します。

現会員様からの
商品券プレゼント
ご紹介キャンペーンも実施中!

GC講座
5/20日
スタート!
詳しくはお問い合わせください

新年長 小学校受験対策
テスト会
ペーパー・口頭試問・行動観察
4/14日・5/2日 13:00~
会場:こどもクラブ 薬院教室
会費等はお問い合わせください

2024年度
私立小合格率 92.3%

合格実績
福教大附属小・西南小・
福岡雙葉小(GC・雙葉コース)・
海星小・リンドンホール小・志明館小等

小学校受験クラス

新年度開講曜日
薬院教室 水・土
西新教室 木・土
香椎教室 火・水

1歳 2歳 3歳 年少 年中 年長 小学生

1歳~小6までの幼児・小学生塾

こどもクラブ

0120-115-181
受付/9:30~17:00(日祝除)

薬院教室・西新教室・香椎教室



Present

応募方法

Webのアンケートに回答のうえ応募ください。

※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

2024年
5/14日
応募締切



たべたのだから?

ベロツと舌を出すバグが
かわいい神経衰弱。サイ
コロの目と同じ舌のバグ
を当てて、最初に6匹集
めよう!4才から遊べる
シンプルゲーム。



株式会社ジーピー
www.gp-inc.jp

深層潤 マイクロニードルパッチ (4回分)

ハリ肌成分レチノールや潤い成分のヒアルロン酸などの配合成分をニードルにして、角質層に直接成分をお届け。目元・口元の気になる箇所だけに貼るだけでハリと潤いを与えるパッチ(シール)です。



Mog合同会社
moginc.net

バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド (無香料/チョコレート風味)

1杯で10,000mgのコラーゲンペプチドが摂れるコラーゲンパウダー。様々な飲食物料に混ぜられる無香料と、新発売のチョコレート風味。



ネスレ ヘルスサイエンス
vital-proteins.jp

紀文 糖質0g麺 詰合せセット

おからパウダーとこんにゃく粉を使用し、糖質ゼロで食物繊維が摂れるヘルシー麺がさらにおいしくリニューアル!平麺・丸麺・そば風麺のほか、ごまだれぶっかけうどん風など6点をセットで。



株式会社紀文食品
www.kibun.co.jp/brand/toshitsuzerogmen/

リトル・ママ九州版[5月号] ■発行日/2024年4月15日 ■企画・制作・発行/株式会社エンファム、
■住所/〒810-0042 福岡市中央区赤坂3-6-23 エンファムビル ■発行人/森光太郎 ■営業責任者/日光信夫
■編集/高石彩 田村麻記 ■デザイン/岸 真弓 ■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2024年3月27日現在のものです。

インスタフォロワー44万人! 5kidsママが作る

子どもが泣いて喜ぶレシピ!

福岡市在住のインスタグラマーまいさん直伝! ぱぱっとできて、子どもも喜ぶお手軽レシピ。
身近な食材な上に、作り方がとってもシンプルなので料理ビギナーさんにもおすすめです。

構成/田村 麻記 文/中田 久美子
撮影/坂元俊満(人物、一部料理)

初のレシピ本は
全国の書店、
ネット書店で
大人気!



『まいレシピ やるしかごはんから、
今日もごはんを作る!』
著者: まい
発売: 主婦の友社
定価: 1,595円(税込)
※電子書籍もあり

Profile



5才の頃から祖母に習い料理歴は32年。お酒を片手に家族7人分の食事を作る軽やかで、ごきげんな姿が支持され、開設から1年でインスタグラムのフォロワー数は44万人超え。
まい | 料理歴32年【酒飲み 5kids ママレシピ】
@maimeshi_recipe

サクッもちポテチ

材料(2~3人分)

じゃがいも----- 3個
片栗粉----- 大さじ3
こめ油----- 適量
かつお節----- 1袋
〈A〉
粉チーズ 大さじ2
青のり----- 小さじ1
塩----- 小さじ1/3

作り方

- 1 かつお節は30秒レンジで温める。
- 2 じゃがいもは皮付きのまま、スライサーでスライスして水に3分ほどつける。ざるに上げて水をきる。
- 3 ポリ袋に2と片栗粉を入れて振り、全体に粉をまぶす。
- 4 フライパンに約1cm深さの油を熱し、4~5枚ずつ重ねてぎゅっと合わせながら入れる。
- 5 両面をカラッと揚げ焼きにして油をきる。ボウルに入れて1をかけ、〈A〉をそれぞれ振り入れ、全体にからまるように、混ぜ合わせる。

Point

チーズと青のりの味付けは間違いない!

さばのおろし竜田



しょうがは
お好みで
調整を!

材料(2~3人分)

無塩さば(冷凍でもOK)----- 3尾
片栗粉----- 大さじ5
こめ油----- 適量
レモン----- 適量
大根おろし----- 適量
ポン酢----- 適量
〈A〉白だし----- 大さじ1
酒----- 大さじ2
しょうがのすりおろし----- 1かけ分

作り方

- 1 さばを食べやすいサイズにカットし、ポリ袋に入れ、〈A〉を加えて揉み込み10分ほどおく。
- 2 1のポリ袋に片栗粉を加え、全体に粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を熱し、中火で両面を揚げる。
- 4 揚げたら、レモンを絞り、大根おろしにポン酢をかける。

コーンポテトチーズ揚げ



餃子の皮を
手にのせて
作業すると
便利!

材料(2~3人分)

じゃがいも----- 3個
餃子の皮----- 適量
こめ油----- 適量
〈A〉塩昆布----- 大さじ1と1/2
粉チーズ----- 大さじ2
片栗粉----- 大さじ3
〈B〉コーン----- 1缶(水気きる)
ピザ用チーズ----- 適量
マヨネーズ----- 大さじ1

作り方

- 1 じゃがいもを水から15分ほど茹で、ボウルに移しフォークなどでつぶす。
- 2 〈A〉を加えしっかり混ぜる。
- 3 別のボウルに〈B〉を入れ混ぜる。
- 4 餃子の皮に2を広げ、その上に3をのせ、上からもう1枚の餃子の皮ではさみ、はじをとめる。
- 5 フライパンに油を熱し、弱火でじっくり両面を揚げる。

ママ&パパにおすすめ!

おつまみ レシピはこちら

まいさんのレシピはおつまみ系も充実しています。美味しいものを食べて、ママ&パパもパワーチャージ!!

旨辛ネギと厚揚げ

韓国唐辛子のまろやかな辛味とにんにくがあと引く美味しさ。



ねぎだく鶏マヨポン

鶏肉を焼いて、マヨネーズとポン酢を加えて完成するシンプルさが◎



レシピは
webに掲載!





歯周病は思春期や青年期においては増加しており、小児期でも罹患率は35%を超えていて、加齢と共に増加する傾向にあります。

小児の歯周病罹患率は35%

しかし、園や学校の健診後の事後報告を見ると、治療報告の回収率は半分にも満たない場合が多い(治療を受けていない)のが現状のようです。その結果、むし歯がない(治療済みを含む)子どもと、むし歯が放置されている子どもとで二極化し、今後の子どもたちの口腔の健康を育む上での課題となっています。

「むし歯」と「歯周病」。むし歯は低年齢から市町村が行っている健診や、毎年実施している園や学校での歯科健診結果でも近年減少傾向にあります。診療室でも、歯髄(歯の神経)の処置は減少し、むし歯を削って白いもの(レジン)を詰める処置や予防処置が中心になってきています。

むし歯は減少傾向一方で懸念点も

若年層にも増えている? 「歯周病」の原因や予防について



お話しいただいたのは
下野田 道子院長

vol.193

とび先生の
キッズ歯科



小児期・思春期に見られる歯周疾患は、成人期に見られる「歯槽膿漏(しそのうろう)」とは異なり、主にプラーク(歯垢)性の歯肉炎(不潔性歯肉炎)がそのほとんどを占めています。歯磨きがなかなかできない、しないことが原因で、歯垢が溜まって歯茎に炎症が起これば、歯磨きをすると出血します。

毎日歯磨きをしていても、歯が重なっている部分や、頬の筋肉の力が強いと歯ブラシが当たりにくい上の奥歯の頬つた側には、歯垢が残りがちです。たまに当たると出血することが多くみられます。口呼吸がある子どもでは、口の中が乾燥して唾液の分泌量が減ってしまい、その結果、歯垢が溜まりやすくなるので歯肉炎も治りにくくなってしまいます。

新たに歯が生える際にも歯肉炎(萌出性歯肉炎)が起こることがありますが、歯が生えきってしまえば、自然と治っていきます。歯茎が赤く腫れて出血すると慌ててしまいがちですが、優しく歯ブラシで磨いたり、食後にうがいをして経過を見てください。

歯周病を防ぐには?

発赤、口臭です。付着している歯垢が硬くなって歯石になると治りにくい傾向があります。お口の中の状態は自分ではわかりにくいものです。むし歯治療が終わって、新しいむし歯をつくらないようにするために、また歯肉炎の予防をするためにも、かかりつけのはいしやさんで定期的に歯科健診を受診し、お口の健康を保つようにしましょう。

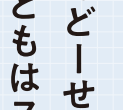
歯みがきしてるのに



お話しいただいたのは
近藤 嘉人先生

vol.190

こんどーせんせいの
「こどもはスゴイ!」



KiD's 歯科 べふ

診療科目

小児歯科・矯正歯科

診療時間

9:00~18:30
(昼休み12:30~14:00)
【休診】木曜・祝日

福岡市城南区鳥飼5-2-30 凱旋門ビル1F

☎092(821)8080

http://www.kidsshika-befu.com

日曜日も診察しています

コナミスポーツクラブの⑧ご利用ください

●城西中学校

●城南区役所北口

●城南区役所

●コナミスポーツクラブ 地下鉄3番出口

●城南保健所 別府1

●横井川

●六本松西

●至唐土町

●中村学園大学

●別府2丁目バス停

●地下鉄別府駅

情報クリップ

「お口の中を綺麗に保つこと」は感染症の予防になるだけでなく重症化を防ぐためにとても大切なことです。毎日の手洗い・うがいの習慣に加え、歯磨きも頑張りましょう。

月1,980円から習える!

児童クラブそろばん教室

春の無料体験受付中!

花畑教室が移転開講!

新1年生、新年長 先着5名様入会金(5,500円)無料!

※教室によってはお席に限りがあります。

年少から通える「児童クラブ」の魅力!

■「数のしくみ」を理解し、小学校からの算数の成績があがるよう指導します。

■右脳と左脳を鍛え、集中力がつきます。

■1グループ5名まで/レベルごとに女性講師が一人一人丁寧に指導します。

■お勉強だけでなく、礼儀、あいさつも教えます。

〈キッズコース〉18時~コースあります。詳細はお問合せください。

全教室で無料体験授業実施中!

東区

箱崎/千早/和白小前

南区

三宅/鶴田/柏原/清水/高宮/大橋団地/井尻/花畑/長住

博多区

那珂/城南区/別府/小笹/長尾

春日市

春日原/昇町/博多南駅

糟屋郡

新宮/粕屋仲原/新宮北小前/新宮小前

クーポン

入会金5,500円

0円

(入会時クーポン持参に限り 体験月のみ)

有効期限2024年12月末

児童クラブそろばん教室

092-211-0479

受付10時30分~18時(土日祝休み)

こどもの歯科

診療科目

小児歯科・矯正歯科

診療時間

9:00~18:30
(昼休み12:30~14:00)
【休診】木曜・祝日

福岡市南区大橋3-2-1 大橋プラザ2F

☎092(551)8080

http://kodomonoshika.com

日曜日も診察しています

至福岡

大橋駅

至西口

至東口

至至目市

至至司

至至司

至至司

至至司

入場無料 要予約

2024 Little mama Festa

リトルママフェスタ

マタニティ & ファミリー

北九州

5/18(土)

10:00~16:00

会場 西日本総合展示場 本館 中展示場

熊本

6/15(土)

10:00~16:00

会場 グランメッセ熊本 展示ホールC

家族みんなで楽しめる子育てイベント!

まずはじめに!

公式サイトで事前に入場チケットを予約!

当日、お土産がもらえるよ♡

大人1人につき1枚予約してね!

親子向け講座・ママブース

子どもの成長を思い出に残そう!

歌やダンスのステージで一緒に盛り上がりよう!

ステージ

キッズレース・おひるねアート撮影会

事前予約&当日枠があるよ!

子育て応援企業ブース

スタンプを集めて豪華賞品をGET!

嬉しいサンプルやお得情報がいっぱい! ブースをまわってスタンプを集めると、豪華賞品が当たる抽選会に参加できます。

チケットの申し込みやイベント詳細は公式サイトをチェックしてね!

山本真一

小沢かづと

主催:リトル・ママフェスタ実行委員会/株式会社エンファム、後援:熊本市(熊本会場)

マタニティ & ファミリー フェスタ

HakataGo

は か た っ こ

2024.5.26 [SUN]

10:00~16:00

福岡アイランドシティフォーラム

特別協賛

大賀薬局
OHGA Pharmacy



©DGN5

絵本で子育て

今月の質問

だじゃれ好きの子どもにぴったりの絵本を教えてください。(5才・女の子のママ)

だじゃれは、言葉の意味や使い方を知っているからこそ笑えるし、面白いと感じられるもの。実は高度な言葉遊びなんですよ♪今回はわかりやすく楽しめる絵本を選びました。
※対象年齢は各出版社サイトに明記がある場合のみ記載しています

今月の案内人

ふわはねさん @fuwahane
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。





3才から

『ふとんが ふっとんだ』

新井洋行／作
講談社

「ふとんが…ふっとんだ！」に始まり、ふとんの中から定番のだじゃれが繰り出されます。ふとんからちらりと見えているイラストに想像を膨らませるのも楽しい。読み聞かせ会でも子どもたちが大爆笑する一冊。



『いちにちだじゃれ』

ふくべあきひろ／作 かわしまなえ／絵
PHP研究所

子どもから大人まで大人気の「いちにち」シリーズ。主人公のぼくは1日だじゃれになってみよう！というけれど、だじゃれになるってどういうこと？ユーモアあふれる絵と軽快な文章で擬音語の面白さをわかりやすく教えてください。



『だじゃれ日本一周』

長谷川義史／作
理論社

「おしりをきれいにふくしまけん(福島県)」などツッコミどころ満載の47都道府県のだじゃれとともに日本を一周します。1ページ1県で紹介されていて、随所に登場する各県の名物やコミカルな描写も面白い！



『だじゃれものがたり
タンチョウヅルのたんじょうび』

風木 一人／作 田中ひろみ／絵
KADOKAWA

ウナギが「うなぎりもの！」と怒ったり、ドジョウが「どーじょ！」と差し出したり、だじゃれを織り交ぜながらも、ストーリー仕立てになっているところがお見事。意味や使い方がわかりやすく、日本語の楽しさを感じられる絵本です。



『ダジャレーヌちゃん
世界のたび』

林 木林／文 こがしわかおり／絵
303BOOKS

だじゃれとおしゃれが大好きなダジャレーヌちゃんが世界15ヵ国を巡るお話で旅気分を楽しめます。訪れた国では必ずクスッと笑える「だじゃれ詩」が登場し、だじゃれと一緒にその国の文化についても学べるのも◎。