

子みゆにてい

「子みゆにてい」は、市民と飯能市で協働制作しているこども・子育て応援紙です。子育て中の市民の編集で、年3回(7,11,3月)の発行を予定しています。伝えたい情報や感想・ご要望などありましたら、子育て総合センターまでお気軽にお寄せください。

もくじ

ページ1.2：どんなところかな？のぞいてみよう、聞いてみよう～飯能市内の地域子育て支援拠点～/利用のきっかけは？
ページ3.4：こんなときどうしてる？ちょこっとお悩み相談室Vol.1～食事編～/編集後記『おひとりさま時間の過ごし方』

どんなところかな？のぞいてみよう、聞いてみよう



～飯能市内の地域子育て支援拠点～

地域子育て支援拠点MAP

お住まいの地区にあるかな？
市内には6ヶ所あるよ



地域子育て支援拠点とは

主に0歳児から就学前のお子さんとその保護者が気軽に利用できる交流スペースです。
子育てに関する相談支援、情報の提供、子育て支援に関する講習も行っています。

地域子育て支援拠点の詳細はこちらから



初めてだとよくわからなくてドキドキ、本当にいつからでも行ってもいいのかな!?

利用のきっかけは？

お友達に誘われて行ってみました



散歩しながら気になってのぞいてみたのがきっかけです



イベント開催を知って行ってみました



おむつクーポンの引換の時に訪れました

この時に施設の存在を知るママも



実際に使ってみてどうだった？

こどもの成長や変化を遊びに行く度に気付いて声かけてくれてとても嬉しかったです

親もつい見落としがちな小さな成長も沢山みつけてもらえたよ



月齢の近い子のママさんと、同じ悩みに話したり色々な年齢の子と接することができてとても楽しそうでした

少し歳上のお友達のマネッ子をして刺激を受けてました



交流が苦手な私でも気軽に利用できました一人で行っても無理なく使えてよかったよ!



家では、こどもと2人っきりのことが多かったのですが、雨の日でも、思い切り遊べて気持ちよくなりました

身だしなみも気にせず気軽に遊びに行けたよ



ランチタイムをやっている施設では、偏食や食べる量、食の悩みなどもその場で、共有できました

忙しい時は、手軽に食べさせられるものでも大丈夫だよ



ネットや育児本だけでは不安が募ってしまったので、スタッフの方にも気軽に相談できて心強かったです



「もっと早く利用すればよかったー!」という声も多く聞かれました。
どの地域子育て支援拠点にも共通していたことは、初めての時も、毎日行っても、久しぶりでも、いつでもスタッフの方々が笑顔で優しく迎えてくださるということでした

施設紹介

施設からのオススメポイントを、実際に利用した方々の感想と合わせてお届けします。



育児相談会が定期的に開催されているよ



どんぐりひろば

山手町19-4

(子育て総合センター内(山手保育所2階))

プレイルーム、赤ちゃん広場、絵本コーナーなどお子さんの好みや発達年齢にあった空間で遊ぶことができます。赤ちゃん教室や保健師さん、助産師さん、栄養士さんによる相談事業も行っています。

【利用者からの声】

- ・室内も広くおもちゃも沢山あり、飽きずに遊べます。
- ・午前最後に、絵本の読み聞かせや手遊びの時間もありません。
- ・パズルや折り紙などもあり年齢の大きいお子さんも満足できます。
- ・トイレも清潔で広くて使いやすいです。

園庭で思い切り遊べるよ



ひなたぼっこ

双柳1284-1

(ほかほか保育園内2F)

日当たりの良い温かい雰囲気支援拠点です。おもちゃで遊んだり絵本を見たりとお子さんの好きな遊びが楽しめます。Babyちゃんほっこりデイではハーフバースデイと1歳のお誕生日記念の写真撮影もできます。

【利用者からの声】

- ・段ボールで作った大きな電車が出現したこともあります。
- ・日当たりがよくお天気が良い日は最高です。
- ・おもちゃもたくさんあって楽しんでいます。
- ・午前の最後には絵本の読み聞かせがあり楽しかったです。

のんびりゆったり過ごせるよ



ゆりかご

双柳87-89(すきのご保育園向かい)

おままごとや、手先の遊び、絵本コーナーなどもあり、好きな遊びをみつけて楽しむことができます。そこに来ている友達との輪も広がり、大人同士の交流もできます。

【利用者からの声】

- ・おままごとの種類が豊富で手作りおもちゃで楽しんでいます。
- ・お座りできるようになったくらいの子にピッタリな印象です♡
- ・乳幼児の子も多くて初めて利用するにはピッタリでした♪
- ・古民家風のアットホームな感じが心地よいです。

カーペットなので寝転がっても大丈夫だよ！
広すぎず少人数の雰囲気もgood



本格的な制作活動もできるよ



のびのびーの

永田547(飯能元氣保育園内)

飯能元氣保育園や大東幼稚園、一時保育の情報もお伝えするのが特徴です。ハロウィン・クリスマスパーティー、ヴァイオリンコンサートや楽しいイベントも行っています。LINEで情報発信もしております。

【利用者からの声】

- ・イベントは親子で楽しめました。
- ・製作活動は親も時間を忘れて集中してしまいました。
- ・敬老の日の製作物はプレゼントしたらとても喜んでくれました。
- ・牛乳パックで作った椅子は何回も通って完成させました。家でも大活躍しています。



1回だけで作れるものもあったよ！



お昼にお弁当が食べられるよ



にこにこひろば

岩沢1243 (加治東小学校内)

日当たりがよく、大きな窓からは、広い校庭で遊ぶ小学生や四季折々の加治丘陵が見渡せます。大人向けの本もたくさんあり、ひろばでゆっくり読むこともできます。

【利用者からの声】

- ・床一面畳なので、ゆったり寛げる雰囲気が良かったです。
- ・近くの公園にみんなて散歩に行ったりして楽しめます。
- ・夏は水遊びもさせてもらえて、色々なイベントがありました。
- ・LINEで情報がもらえて便利です。

毎月一回土曜日開室あります



いるかひろば

下赤工442-2(原市場小学校内)

西川材を使った床に親も子も癒されること間違いなし！とっても広いのでおもちゃも沢山広げて遊べます。乗り物のおもちゃがたくさん！車や電車好きな子は目を輝かせて遊んでいます。木のおもちゃや木のキッチンも充実。

【利用者からの声】

- ・木のおもちゃが多く魅力的です。
- ・ロディもあるのですが、長い廊下をそのロディで走るのが娘のお気に入りの遊びです(笑)
- ・西川材を使ったイベントなども楽しいです。初めて歩いたのがいるかひろばだったという友達も！
- ・クオリティが高くびっくり!!



共通点をまとめたよ！

どの施設も絵本の貸し出しをしています♪

図書館とも一味違った手取りやすいラインナップ！



スタッフは2~3人程度で対応して下さいます。



お子さんの成長と一緒に感じられてとても嬉しいです

byスタッフ



各支援拠点の情報は毎月それぞれの施設でおたよりを発行しています



最初はなかなか勇気が出なかった、気分が乗らなかったという方々も気付けば推しの場所ができていましたというお話も。今回の号で、外に出たいけど...という方がいたら一歩踏み出してくれるきっかけになったらいいと思います。

こんなとき、
どうしてる？

～子みゆにいてメンバーの経験談でご回答～

ちょこっとお悩み相談室 vol.1 食事編



子育てのお悩みって、他のママ・パパたちはどうしているんだろう…と書いていても、なかなか聞く機会って少ないですよね。子みゆにいてメンバーは乳児期、幼児期、学童期のママ。メンバー内で今悩んでいることについて、同じような経験をしたママ、今まさに奮闘中のママの経験談をちょこっとご紹介しちゃうシリーズです。今回のテーマは『食事編』。どれもこれも「わかる～！」と共感するお悩みばかり。気になる回答は参考にしてみてくださいね♪

読むにあたっての注意点！

check 回答はあくまでも子みゆにいてメンバーの経験談に基づいたものです。成長速度や口の発達には個人差があり、全員に該当するものではありません。参考にする場合、お子様の成長に合っているかを確認しながら進めて下さい。アレルギーにも充分ご注意ください。



乳児期

生後5、6ヶ月頃
～1歳半頃

簡単にできて、少食の子もこれなら食べる！そんな料理を知りたい！

★**納豆巻**。シラスやごまを混ぜたりも。肉や魚を嫌がったので、貴重なたんぱく質源でした。

★【中期～】ご飯に**鰹節**をかけたところ、(熱で)動くのが楽しかったのか喜びました！野菜入りチャーハンの上にもよくかけていたな～。

★【後期～】**ホットケーキミックス**を使った蒸しパン。食材をすりおろしたり、野菜ペーストを混ぜたり、豆腐を混ぜるレシピも検索すると出てきます！無添加のホットケーキミックス粉もベビー用品店に売っていますよ。

子どもが好きな食材を使ったレシピを検索！他の食材と一緒に食べてくれるかも！



Q 離乳食作りは大変！便利グッズや時短レシピがあれば教えて。

★宅配サービスで注文できる乳幼児向けの食材が便利！特に冷凍の『**野菜ペースト**』は、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、コーン、さつまいもなど様々な種類があり、解凍してそのままあげたり、混ぜ込むのにも簡単。お湯で溶かす『**野菜フレーク**』もおすすめ。

★**みじん切り**できる**手動式ハンディチョッパー**(みじん切り器)。蓋についているハンドルを引くと刃が回って細かくできます。欠かせない時短アイテムで幼児期の今も大活躍。

★味噌などを溶く『**網じゃくし**』は、おかゆをこして滑らかにするのに便利でした。

★離乳食用『**フードカッター**』。うどんはそれで細かく切って食べさせています！外食時も便利なのでよく持ち歩いています。

★100円均一ショップは便利グッズが豊富！！

市販の『**ベビーフード**』を活用してるママが多かったです。様々な食材を使ったメニューが多彩にあって、外出時も助かる！



Q 手づかみ食べにオススメのものは？

★**食パン**を小さく切ったり、小さく**ホットケーキ**を焼いたりしていました。

★さつまいもやかぼちゃ、りんごなどを混ぜた**甘いお焼き**を作っていました！

★**小さいおにぎり**。海苔でご飯をサンドして、キッチンばさみでカットすると楽ちん。海苔は噛み切れるように、小さな穴が開く100円均一グッズの海苔パンチを使いました。

★手づかみ食初期は、野菜や果物、パンなどをカットするだけでした。柔らかさの目安や切り方がわからなくて、**市の離乳食相談会**(※)に調理例を見に行き参考にした覚えがあります。※次ページに開催概要を掲載

こんなケースも…

うちは手づかみ食をしてくれませんでした。1歳前後いろいろ作ったものの、次から次へと床に落とされました(笑) 今思えば、手を汚すのが嫌いで、慎重派なので自ら口に運ぶのも勇気がいったのかな。当時は悩んでいましたが、4歳の今は何でも掴んで食べてます。



幼児期

1歳半頃～6歳未満頃

Q 偏食なので食事をあまり食べず、ついおやつで補完してしまいます。

★おやつをフルーツやさつまいも、バナナなどヨーグルト(入れられるなら黒ゴマも入れると◎)、手づくり蒸しパンなどにして、**ちょ～つとでも栄養になりそうなもの**を用意しました。うちは食べてくれませんでしたが小魚おやつとかも良いですよ！

★娘もかなりの偏食です。それでも、**おやつを必要以上に与えすぎないように気を付けて**います。体重が異常に落ちているとか、明らかに成長に悪影響が出ていれば対応を考えたいと思っていますが、今のところ問題なく、すくすく成長しています。

お菓子食べたいモードがずっと続くときは公園など外に連れ出したりして、クールダウンさせるのもいいかも。



Q 野菜嫌いな子も、これなら食べる！メニューや工夫があれば知りたい。

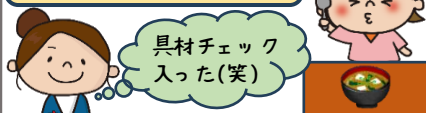
★とにかく**刻む！**(笑) オムライス、カレー、ハンバーグなど食べてくれるメニューに紛れさせる。後は**一緒に作ると食べる確率が少しUP!**した気がしました。作っている最中の味見だと意外と食べてくれたりします。

★面倒くさがり屋なので、なるべくまとめて栄養を摂らせたいと思って、お米、野菜、魚、肉、納豆などを入れた**お好み焼き**をよく作っていました。なんでも混ぜられるものは混ぜていました。栄養バランスを見て偏る場合は、他のメニューも取り入れるように心がけました。

★とにかく**緑色の野菜**を敬視している娘なので、**お味噌汁に野菜を入れる**ようにしています。具材はなかなか食べてくれませんが、お汁なら飲んでくれます。娘によると、入れる具材によって味が違うようなので、野菜の栄養素が出てるといいな(笑) あわせて、「一口だけ具も食べてみようね！」という声掛けもしています。

ママ！今日はお味噌汁に何を入れたの？

具材チェック
入った(笑)



Q 遊び食べやダラダラ食べで、食事の時間がかかりすぎてしまう。

★今日は食べないんだと思ったら、声掛けなど**おもしろくして盛り上げて**、それでもダメなときはある程度時間がたったらさっさと片づけてしまっていた記憶があります…。

★頑張って食べきったら**最後にデザートOK**としているので、それを目標にしています！

★3歳まで立ち歩きマンでした。年齢が上がるにつれてその時間が短くなり、最終的には**お友達からの刺激で改善**。幼稚園に行くとパツとなくなりました。

★日によって体調の変化はあるので、**お腹がいっぱいの時は必ず伝えるように話して**いて、最近は伝えてくれます。4歳の今は一人でそれなりの時間で頑張って食べるようになりました。それ以前はお腹がいっぱいで、遊び食べやダラダラ食べがありました。

こんなケースも…

大便がまだ出ていないときは、お腹が苦しいようで、食の進みが悪くなるので要注意！





小学生になってから、好き嫌いや偏食が発生！今からどうすればいいの…。

★小学校に入ってから「**大きくなったから1つだけ食べてみよう！**」でやってみてののですが、とはいえ、全然食べないです…(笑) もう本当に小さくしてお皿に乗せてますー！

★小学生になり**自分の意思を伝えてくれる**ようになったので、その点を反映するようにしています。例えば、長女は実は「豆腐」が苦手と9歳になって発覚。冷奴は無理だけど、味噌汁や麻婆豆腐だといける！ということがわかりました。一方で、もう小学生なので野菜の切り方や調理法などの好みの問題までは反映していません。

★乳歯が抜けて永久歯が生えてくる頃は、物が食べにくい時期だと聞きました。歯茎がムズムズして不快だったり、硬いものが噛みづらいなどの影響があるとか。その場合、**食べ物の調理形態をこどもに合わせて**する必要が出てくるのかも。

小学生になると、会話で具体的にこどもの気持ちがわかることも。また、歯の生え代わりなど、成長に伴う身体の変化の場合もあるのかも。



管理栄養士さんからメッセージ



こんにちは！ 飯能市保健センターの管理栄養士です。どの年齢でも食事のお悩みって尽きませんよね…。その中で試行錯誤しながら食事の準備をされているママ・パパはとてもすごいです！ 回答に出た経験談を踏まえて、私からもアドバイスさせていただきます。



ベビーフード活用の注意点

経験談でも登場したベビーフードは、忙しいママ・パパ達の味方になる優れものですが注意点もあります。それは**パッケージに表記されている月齢**です。これはあくまでも目安で、その月齢のお子さんに必ずしも合うとは限りません。そのため**口の発達や成長を確認し、お子さんに合ったものを選ぶように**して下さいね。



遊び食べやダラダラ食べの対応

食べない日は思うように食事が進みませんよね。そんな時は経験談にもあったように、**食事を切り上げてしまってもOK**です。年齢にもよりますが、**目安時間は30分程度**。それ以上になる場合は、『ごちそうさましましょうね。』と声をかけて、切り上げてしまっても構いません。また、食事環境を見直し、**食事に集中させる雰囲気作りも大切**。テレビはついていないか、おもちゃは目に入る場所に置いていないか、改めて確認してみてください。

お子さん一人ひとり違うからこそ、お悩みも解決策も違って当たり前！ 食事で悩んだ時には私たち管理栄養士にいつでもご相談下さい。お子様、ママ、パパにとって、食事が楽しい時間になるよう全力でサポートさせていただきます！

『離乳食相談会』では管理栄養士さんと直接お話ができます！ぜひ下の開催概要をご覧ください。

行ってみよう！離乳食相談会

離乳食相談会が身体計測会と併せて開催されています。食事の悩みがあるママ・パパはぜひ活用してみてください！

対象者： 小学校入学前の乳幼児

開催日： 月2回実施（お住まいの地区で実施日を分けてます。実施日は「健康カレンダー」・広報はんのうで掲載しています。）

受付時間： 午前10時～午前11時

会場： 保健センター

申込： 不要。直接会場にお越し下さい。

内容： 栄養士による個別相談、月齢に合ったレシピの紹介、離乳食の試食

問合せ先： 健康推進部 保健センター【電話番号：042-974-3488】

TAP
できます！



～実際に行ったママの感想～
展示されている料理のレシピが簡単なもので助かります。何より悩みをその場で相談できるのが心強いですよ！



編集後記



おひとりさま時間の過ごし方

● 隠していたコンビニスイーツの時間＆最近では小説をよく読んでいます。私は頭を空っぽにする時間がないとダメな人間なので、ひたすら一本道をドライブしている動画や、食堂の素晴らしい手さばきの動画をボーッと観たりもします。（はなこ／双柳）

● 入学して手が少し離れてきたので、大好きなカリンバを弾いたり、最近ではYouTube（芸人さんがギター購入する動画）をよく観ています。（ハッピー／美杉台）

● こどもが昼寝してくれてる時間帯が唯一の自分時間なので、ご依頼頂いている似顔絵を描いたり、録画してあるドラマ鑑賞、YouTube動画を観ながら筋トレ、運動ですね！（ビグモン／大河原）

● おひとりさま時間は好きでいろいろと楽しんでいます。読書（小説からビジネス書、漫画など幅広く読みます）、YouTubeチャンネル視聴、ピアノや茶道のお稽古も大切なおひとりさま時間です。任天堂スイッチ2も出たので、ゲームもやってみたいなあと考えています（笑）（ちみ／美杉台）

● 録画したドラマを観ながら、好きなものを食べてリラックス。今のお気に入り、ギャグテイストの終活ドラマ「ひとりりでいたい」。大好きな綾瀬はるかちゃんに癒されています。（とんとん／美杉台）

子育て総合センターX
（iBTwitter）



子育て総合センター
Instagram



地域子育て支援拠点
最新情報



発行：飯能市子ども支援部 子ども支援課 令和7年7月
連絡先：〒357-0031 飯能市山手町19-4 飯能市子育て総合センター
電話：042-978-8415
FAX：042-978-8849
E-mail: kosodate@city.hanno.lg.jp



一次回の子みゆにていは11月です！お楽しみに♪