

「子みゆにてい」は、市民と飯能市で協働制作している子ども・子育て応援紙です。子育て中のママたちの編集で、年4回発行しています。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下さい。

2023秋号目次

表：管理栄養士さんに聞く！こどもの食に関するQ&A
我が家の！食事を楽しくする工夫／秋野菜の簡単おすすめレシピ

裏：教えて！あなたのバッグの中身 Vol.2
写真の整理 どうしてる??／編集後記「私の得意料理」

爽りの秋！美味しいモノがたくさんで食に対してポジティブになれる季節ですね。しかしながら、子育て中のおうちの方には「こどもの食」に関するお悩みもつきもの…そこで今回、子みゆにていメンバーのリアルな疑問・質問を管理栄養士さんにお尋ねしました。

Question

飯能市 健康づくり支援課
管理栄養士さんに聞く！

Answer

毛利 門井
管理栄養士 管理栄養士

私たちが
お答えします！

こどもの食に関する Q&A

Q① 1歳の女の子。咀嚼(そしゃく)が苦手な丸のみしてしまいます。噛む練習ができる良い食材はありますか。

初めは大人と一緒に手に持って、少しずつ「かじる」感覚をつかんでいきましょう。おすすめは、かぼちゃ(生でも冷凍でも)。冷凍なら、1かけをレンジで加熱し、皮を取って1cm位の厚さにスライスしてみましょう。手で持てるので、かじり取る練習をすることができます。また、「噛むとどんな音・味がするかな?」といった声かけも咀嚼を促すために大切です。

Q② 三角食べがなかなか上手くできない子にコツがあれば知りたいです。

焦らず、一品一品良く味わって、食事を楽しむことから始めてみましょう。順番を気にしすぎてしまったり噛む回数が減ってしまったり、食事自体が楽しみなものではなくなったりは避けたいですね。大人と一緒に食卓を囲む機会を作って、食事を楽しんで。その中で、大人が三角食べのお手本を見せてあげられるといいですね。

Q③ 3歳の男の子。食べることに興味がなく同じ食事ばかりになっています。偏食の子を持つ親として心構えなどあればお聞きしたいです。

まず知っておいていただきたいのは、新しい食べ物を食べるには少なからず警戒心が働くことです。そして、度合いは人それぞれです。食べなくても無理強いはいしないで、大人が気にせず食べて見せて、周りが「おいしい」と食べている環境を体験させてあげて下さい。そうやってゆっくり食材に慣れて、本人がうっかり(!)食べたときには「食べたね～、すごいね！おいしかったね」と声がけてみましょう。もし、すでにやっているとということであれば、それは間違っていないと思います。時間はかかるかもしれませんが、本人がおいしいと食べられる食材が1品でも増えていくといいですね。

Q④ 料理が苦手なレトルトや冷凍食品を使ってしまいます。何か注意しなくてはいけないことなどありますか。

大切なのは、子どもが楽しく食事をとること。ママも無理をしすぎないで。レトルトや冷凍食品を使用する際の注意として、栄養素の偏りや食経験の機会を増やすためにも、同じ料理や食品に偏らないようにすることです。また衛生上、食べ残しをあげないようにして下さい。

我が家の！食事を楽しくする工夫

子みゆにていメンバーが実践している工夫を集めてみました。お子さんの年齢に対してお悩みも様々かと思いますが、楽しい食事のヒントが見つかると思います♪

【乳児期】
早めにイメージづくり！
★2ヶ月ごろからご飯の時はバウンサーに座らせて一緒に食卓を囲んでいました！もちろんまだ何も食べられませんが…(笑)離乳食は6ヶ月からスタート。待ってました!!と言わばかりに食べる食べる。

汚されても大丈夫！
★袖付きのエプロンを着せて下には新聞紙を敷いて、さあどどん汚して！のスタンスで手を出さずに見守りました。頑張るってスプーンですくって自分で食べています。フォークは練習中です。やって～!って言われるまでは手を出さずに見守ります。

★離乳食から幼児期にかけて、食事の後始末が私のストレスになっていました。「体・洋服・部屋を汚さないで食事をさせる」というミッションがネックであるとわかったので、そんなミッションなくしてしまえと発想を転換しました。食後ギャグちゃんになったら風呂に直行、服は汚れが気にならず洗濯機でジャブジャブ洗えるもの(風呂で服にくっついた汚れを一旦すすぐ)、椅子も床も拭くだけで済むようにカバーはかけない。後始末自体がなくなるわけではないのですが、ミッションがなくなるだけで大分気が楽になりました。お行儀は悪いけれど、それどころではないときにはおすすめです。

【幼児期以降】
好物を中心に！
★まだ2歳という年齢なので、娘の好きな食べられるものを中心に出して、食事の時間がお互い苦痛にならないようにしています。

★デザートが楽しすぎる。果物が大好きなので「ご飯の最後に食べようね」ルールにしていたら、デザートのお楽しみにして一生懸命食べていました。

遊び感覚で！
★絵本やおもちゃで野菜や食べ物があったら名前を伝えたり擬人化したりしているうちに親しみを持ったようで、食事の時に「ニンジンさん食べようね。」などと言うと喜んで食べるようになりました。

★お気に入りのぬいぐるみのご飯を息子が作って(おままごとの)、一緒に食べる。食事量は変わらずとも(笑)ぬいぐるみのワンワンのおかげで長く椅子に座れるようになり、楽しく食卓を囲んでいます！

★真似っこしながら一緒に食事を進める！ゲーム感覚で同じ物を一緒にタイミングで口に入れて、次はコレね～!と遊びながら食事を進めると、ささっと食べ終わることも。

★牛乳は乾杯をして飲んでます!!LK最後まで残しがちな牛乳。乾杯で飲み切る気持ちよさを味わっています(笑)。

家族一緒に楽しむ！
★必ず親も一緒に食事を取るようにして、隣で美味しく食べている姿を見せる。食べられない食材にも興味を持ってもらうためです。娘はかなりの偏食なので親とは異なるメニューを食べておりますが、その甲斐あってか、これ食べてみる!と親が食べている食材にチャレンジしようとする姿が見られるようになりました！

★祖父母とテレビ電話でランチ会 子どもとふたりきりの食事はお互いにちょっと煮詰まることもあるので、私の親(子どもにとって祖父母)とテレビ電話を繋いで「じじばばランチ会」をしています。近況を報告しあって笑い合ったり、食べているさまを褒めてもらったりして、母子ともによい気分転換です。

コミュニケーションを大切に！
★食事は子どもとコミュニケーションをとれる機会でもあるので、子どもの顔をちゃんと見て色々なお話をしながら食事をするように意識しています。(食事中はスマホはどこかに置いて見ないようにしていますよ～)

★もぐもぐニュース 長女が小学校に入ってからみんな生活がバラバラに…。その日どんなことがあったのか、嬉しかったこと、楽しかったこと、大変だったこと、なんでもいいので夕食時に「今日のもぐもぐニュース!」といって一人ずつ発表しています。自然と「誰としたの?」など質問も出て、どんな一日をそれぞれ過ごしたのかがわかるし会話も弾みます。

体験から親しむ！
★自分たちで野菜を育てる 飯能に引越してきてまずびっくりしたのは地元野菜の豊富さ。地元のものを食べられるってものすごく贅沢だなと思います。今年は思い切って市民農園を借りて自分たちで野菜を育て始めました。子どもたちにとっては畑が大きな砂場になっていますが、やはり収穫時は嬉しそう。「これさっき私がとったやつだ!」と野菜を食べてくれるので始めてみてよかったなと思っています。

★自分たちで料理を作る うちがこれが一番かな～。娘は二人とも料理を作りたいがります。卵料理やピザ、ポテトサラダをよく作ります。ただし平日は私の心の余裕がないため、休日にパパと娘で作ることが多いです(笑)。

★たまに台所に一緒に立ち、一緒に作って、味見をさせる。

効果ありました～

管理栄養士さん監修 秋野菜の簡単おすすめレシピ

※離乳食でも活用することができます。ただし枝豆は、のどに詰まる危険もありますので抜いて下さい。

かぼちゃの カッテージチーズ入りサラダ

材料<4人分>
かぼちゃ 320g(約1/4個) / 手作りカッテージチーズ 80g
冷凍枝豆(さや付き) 100g / マヨネーズ 大さじ2 / にんじん 80g

- <作り方>
- ①かぼちゃの皮は切り落とし、種とワタを取り除く。一口大に切る。
 - ②にんじんは皮をむいて、薄いちょう切りにする。
 - ③耐熱ボウルに①を入れてふわりとラップをし、電子レンジ(500W)で6分加熱する。
 - ④にんじんを耐熱ボウルに入れてふわりとラップをし、電子レンジ(500W)で4分加熱する。
 - ⑤枝豆は流水で解凍し、さやから取り出す。
 - ⑥③のかぼちゃをフォークで潰し、マヨネーズを入れてまぜ合わせる。
 - ⑦にんじん、枝豆、カッテージチーズを加えて軽くまぜ合わせれば完成!

サラダで使うよ!

手作りカッテージチーズ

材料<80g分>
牛乳 400ml / レモン汁 大さじ2

<作り方>

- ①牛乳を鍋に入れて、50℃くらいに温める。火を止め、レモン汁を加えてかき混ぜる。少しおくと固まってくる。
- ②クッキングペーパーをザルに敷き、そこに流しこんで水気を切る。
- ③あら熱がとれたら、クッキングペーパーの上から軽くしほれば完成!

子どもと一緒に作ってみたいよ!

しぼり汁が透明になるところが実験みたい! 親子ともども楽しめました♪

★管理栄養士の毛利さんおすすめフレーズ★
「くっつきおなかで背筋ピンッ!心をこめて、いただきます!」
食事の姿勢をテーマに行った食育でよく使っているキャッチフレーズです。

New! 公式X(旧ツイッター)、インスタグラム始めました!

子育て総合センター X (@Twitter) | 子育て総合センター Instagram | 子みゆにてい バックナンバー | 地域子育て支援拠点 最新情報

発行：飯能市福祉子ども部子育て支援課 令和5年9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

教えて！あなたの バッグの中身 Vol.2

子育て世の皆さんは、どんなバックで何を持ち歩いていますか？
大きいバックから小さなバッグまで人それぞれ。中身はいったい何でしょう。
子みゆにていメンバーに携帯しているバッグの中身と、その用途を聞いてみました！



写真の整理 どうしてる??



かわいい我が子の成長の一瞬を逃さないため毎日カシャカシャ！気づくとデータがいっぱい！
みなさん、そんな写真の整理ってどうしていますか？子みゆにていメンバーに聞いてみました！

case1



家族構成：私、夫、8歳、5歳
帰省先：車で6時間超の県外
(2、3週間滞在)

【帰省時】

キャリーケースの中身

- （私と子ども2人分）
- ・2日分の着替え一式×3人分
（秋は薄手の上着を各自追加）
- ・パジャマ×3人分
- ・スキンケア、ヘアケア
- ・歯磨きセット
（使い慣れているものを持参）
- ・子ども達お気に入りの本は
1人2冊まで
- ・私専用の枕

キャリーケース半分が埋まる大きさ。
でもこれがないと安眠できません！

case2



家族構成：私、夫、3歳
帰省先：電車で2時間半の県外
(4～7日滞在)

【帰省時】

キャリーケースの中身

- ・2、3日分の着替え一式×大人2人分
息子は多めに持参
（ただいまトイレトレーニング中！）
- ・息子用サンダル ・授乳ライト
- ・息子ごはんセット
（ふりかけ、レトルトカレーなど、食べ慣れている&常温可のもの）
- ・ガーゼタオル ・お菓子セット
- ・スキンケア用品（息子用ローションと乳液）
- ・化粧品 ・歯磨きセット
- ・塗り薬（あせも用の薬と保湿剤。急に出現するので常備。）
- ・お風呂遊びセット ・絵本
- ・ミニヘアアイロン（癖毛の私。髪を結べない時は必須。）
- ・息子のカップ（雨具） ・充電器 ・鼻吸い機

☆おむつなどがさばるものは、なるべく帰省先で買います。



緊急時もまかせて！頼れる母の安心便利グッズ！

【通常時】

大きめのショルダーバッグ

下の子が年長になった時点で脱リュックしました！

- ・スマホ ・財布 ・エコバッグ ・ハンドクリーム
- ・ハンドタオル2人分 ・ティッシュ ・頭痛薬 ・名刺入れ
- ・小型ハンディライト ・ホイッスル ・予備マスク3人分
- ・子ども達の健康保険証 ・絆創膏 ・除菌グッズ
- ・タブレット菓子、ガム、飴
- ・小さいミニカーなどのおもちゃを各種

外出先でカバンの中を探られるので定期的に入れ替え！

夫のポストンバッグ

夫だけの荷物のはずなのに、異様に膨らんでいる中身…謎！

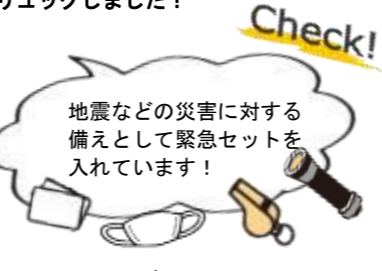


子どものリュック

- ・各自の水筒
- ・おもちゃ、人形、ぬいぐるみは1人2つ、音の出るゲームは1つだけ
- ・タブレット、勉強用品（ドリル等の宿題も忘れずに！）



目を離すと、あれもこれも持って行くとするので、自分で持てる範囲でという約束にしています！



地震などの災害に対する備えとして緊急セットを入れています！

車にはこんなのを積んでいくよ～

- ・ブランケット×2人分
- ・DVD一式（長旅なので必須！）
- ・家にあるお菓子を詰め込んだ手提げバック
- ・保冷バック（飲み物、果物など）
- ・パソコン用バック（私の仕事用）
- ・雨天時でも安心の長靴×2人分

帰省する時は旅行並みに気合いを入れて！長時間の高速道路移動にSAは楽しみのひとつです。



偏食がある息子に、いつでもどこでも楽しく食事を！！

【通常時】

アウトドアブランドのリュック

軽くて機能性がよく、使い心地最高！雨が降ってもOK！

- ・財布 ・キーケース ・母子手帳 ・水筒（私用、息子用） ・エコバッグ
- ・フェイスタオル ・ハンカチ、ティッシュ ・ガーゼタオル
- ・ウェットティッシュ ・除菌グッズ ・予備用マスク ・着替えポーチ
- ・おむつポーチ ・おやつ用お菓子 ・私用のど飴 ・お気に入りのふりかけ
- ・ウィンドブレーカー ・御守り（毎年実家から送ってくれます♪）

公園など屋外で食べたがる時が多い偏食息子用に、お気に入りのふりかけを常に持ち歩いています。

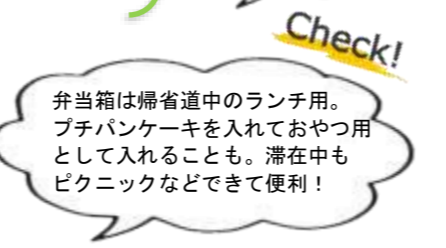
入りきらない荷物があるときは、ポストンバックを追加することも！

夫のリュック

- ・眼鏡
- ・予備のウェットティッシュ
- ・携帯傘
- ・おもちゃ、シールブック
- ・息子弁当箱
- ・電車図鑑

弁当箱は帰省道中のランチ用。プチパンケーキを入れておやつ用として入れることも。滞在中もピクニックなどでできて便利！

電車好きの息子はいつもお気に入りの新幹線のポーチに好きなおもちゃを入れて持ち歩いています！



弁当箱は帰省道中のランチ用。プチパンケーキを入れておやつ用として入れることも。滞在中もピクニックなどでできて便利！

写真アプリを利用！

撮った写真を月別に自動で振り分けてくれる写真アプリをずっと使っています。携帯はすぐ容量がいっぱいになってしまうので、無制限でアップできるのありがたい。
長女が1歳まではプリントアウトしてコメントつけて…としていましたが、たった一年で挫折（涙）。

写真プリントをしてくれるアプリ

を使用。毎月8枚まで無料だけど多い月だと30枚ぐらい頼んでいました。シールや吹き出しを貼ってコメントもつけて、見て楽しいアルバムにしようと思いついていましたが、すごい量になったので1歳でとりあえず終了。次はどうしようかと考えながら3ヶ月経過…。他にアプリとクラウドに毎月データをバックアップだけ取っています。

撮った写真や動画は全て写真アプリに保存しています。

毎月10枚送料負担のみで印刷したものが届くのでそちらをアルバムに保存。自分が大人になってから子どもの時のアルバムをもらって整理をしたことがありますが、写真は年齢が大きくなるごとに減る傾向にあること、また行事など特別なものが残りがちであることがわかったので、日常の何気ない写真や泣いているところ、怒っているところなどをあえて写真に印刷して残しています。

祖父手作りのスペシャルDVD

撮った写真や動画をスマホで送ると、お義父さんがそれをDVDにまとめてプレゼントしてくれます。写真にはバックミュージックもつけてくれて、DVD本体には息子の写真をプリントしてくれます。妊娠中からずっと継続して作成してくれていて、我が家の宝物です。息子も手軽に自分の写真や動画が見られて喜んでます。



ブックアルバム☆

赤ちゃんの頃は1ヶ月ごとのブックアルバムを作成していたのですが、8ヶ月までしかありません…。せめて1歳までは作りたい。その後は2歳、3歳…とか1年に1回まとめたブックアルバムを作る構想だったのですが…。私は主にスマホで撮るのでクラウドがいっぱいになり、泣きながら課金して容量を増やしていますが、今後こんな続けられないし…と不安。

外付けハードディスクに！

長男11歳、次男9歳。ビデオ映像から携帯の写真まで、全て1つのハードディスクに保存していました。撮るだけ撮って、なかなか見返すということができずにいましたが、ハードディスクにも寿命があるとの情報を見て怖くなり、アルバムとしてまとめてくれる機能がある外付けハードディスクを購入。今まで撮りためたデータを読み込ませると、時系列順にまとめてくれて、テレビに接続するといつでも視聴可能。スマホに専用アプリを入れれば、スマホで撮ったデータを選んでWi-Fiで送って保存できます。もちろんスマホでも視聴可能。ハードディスクの寿命を教えてくれるアラーム付き。息子たちも自分たちが赤ちゃんの頃からの画像を見て面白がっていました。周りの人達と一緒に記録しておくことさらに楽しいものに！

クラウドに保存！

クラウドに保存して飾る分はコンビニプリントしています。無料クラウドで無制限のものがなかなかないですが、意外にスマホ契約や大手通販サイト会員の特典などについていることがあるようなので一度確認してみてください。

クラウドに保管しています。

撮った写真を抜粋して年代別に「共有アルバム」にして家族にはシェアしています。家ではデジタルフォトフレームで気に入った写真を定期的に変えたり、スライドショーで流して楽しんでいます。

編集後記『私の得意料理』

みんなおいそう～

- めんつゆで作る厚焼き玉子。子ども達が大きくなってもお弁当に入れられるので、私に出来るせめてもの料理です。（アル/美杉台在住）
- キャベツ焼き。生地はキャベツの千切りに少量の肉と片栗粉を混ぜたもの。お好み焼き風にトッピングすればボリュームアップ！楽しみたいとき（いつも）に便利です。（メシ/美杉台在住）
- 豚肉のガーリックマヨ麺つゆ炒め。清潔なビニール袋に豚肉、玉ねぎを入れすりおろしたニンニクと麺つゆ、マヨネーズをお好みで入れて混ぜ合わせるだけ！簡単で美味しいので重宝しています。（ちみ/美杉台在住）
- とりももの唐揚げです。とりの皮は取り除きます。それ以外は至って普通の工程です。とりを揚げる前にナスやピーマンを素揚げし、つけあわせを作ります。食べ盛りの息子たち、私たち若くない夫婦、お義母様まで、満足できるメニューです。（おたまご/双柳在住）
- 辛い麻婆豆腐。母のレシピで私も子どもの頃から大好き！簡単時短なので多いときは週1回くらい作ってしまう。家族も飽きずに美味しく食べてくれてありがとう。（にこ/稲荷町在住）
- ピーマンの肉詰め。週末息子用の作り置きハンバーグを作るときに、同じタネで作ります。自家製ソースは、バターを少し入れてコクを出します。（とんとん/美杉台在住）
- 豚の生姜焼き。ポリ袋に豚肉とニンニクとすりおろし生姜（たっぷり！）と酒、醤油、砂糖、みりんを同じぐらい入れて漬けておき、野菜と一緒に焼くだけです！玉ねぎはマストで、あとは半端に残っている野菜やきのこを入れても美味しく食べられます。（さくら/笠縫在住）
- 具だくさんお味噌汁。お味噌汁は少なくとも3、4種類具材を入れます。得意料理というか、これさえ飲んでおけば野菜はオッケー！おかずも少なくてもオッケー！という私の自己満足です。（はなこ/双柳在住）