



# キッズ パーク レター

2023. 8. 23. No. 263



Welcome to Atelier Kids Park!! つくろう “ゲンキ” Energy!

## 「子育ての“あれこれ”コラム特集！」

### 賢く手抜き！離乳食

生後5か月が近づいてくると、そろそろ離乳食の事を考え始めますね。母乳やミルク以外の食事を摂れるようになるのが楽しい反面、育児本やインターネットの情報があふれている今、それらを見てすべてきちんとやらないと…、こんなにも手間と時間をかけないといけないんだ…、と自分を追い込んでしまいがちになる事もあります。育児の中で、離乳食づくりは意外と大きな労力を使い負担が増えて悩みになる事も少なくありません。さらに、頑張ったのになかなか食べてくれないと、それがストレスになり大人も子どもも食事が苦痛な時間になっているという事を耳にする事もあります。子ども達にとって初めての食物との出会いを作る側の大人も、食べる側の子どもも楽しんで経験していけると良いですね。その為にも、離乳食づくりが少しだけ楽になる！？方法を3つご紹介いたします。

#### 1. 炊飯器で蒸し野菜

大人のご飯を炊く際に、少し深めの耐熱皿(またはお茶パック)に野菜を入れて一緒に炊けば野菜を茹でる時間がはぶけ、一度にたくさんの種類の蒸し野菜が完成です！月齢に合わせてそれをつぶしたり、野菜のカットの仕方を変えたりしていけば離乳完了期のつかみ食べのスティック状の野菜まで作ることができます。



#### 2. 大人用のおかずから取り分け

子ども用の食事は大人とは別鍋で作らない！と、思いがちですが、大人の食事がカレーや煮込み料理、おみそ汁等の際には、離乳食用に味をつける前に野菜やお肉を取り出してつぶすことで、別鍋を使わなくても作ることができます。たった1つのお鍋の洗いものが減る、ほんの少しの手抜きでもどこか気持ちが楽になりませんか？



#### 3. 水につけるだけ！簡単昆布だし

冷水筒などに、水1リットルに対して昆布10g(汚れが気になれば軽く拭きとっておく)を入れ、冷蔵庫で5時間以上おいておきだけで、離乳食初期から使える昆布だしを作ることができます。但し、使用する際は、必ず加熱してから使い、2~3日以内には使い切って下さい。お粥と混ぜたり、野菜を昆布だしだけで茹でるだけでも、旨味が加わり、美味しく食べられるようです。



### 誰もが通る道 イヤイヤ期

“魔の2歳児”と言われるように、自己主張が激しくなる2歳前後の子ども達がなんでも「イヤ！」と拒否する時期を、“イヤイヤ期”と呼びます。この時期の子ども達は、基本的には本能のまま、やりたい事に一直線です。

自分で靴をはきたい！着がえたい！だけどもまだ上手いはず、大人がつい手伝ってしまうと“イヤ！”につながる…、急いでいる時に限って靴を履かせると“自分でやりたかった”とやり直し…、お父さんがやった事に対して、お母さんが良かったと大泣き…。などなど日常のささいな事全てが、“イヤ、イヤ！”につながってしまう日もあります。

そんな時は、子ども達の“イヤ”の一言に隠された裏の気持ちに目を向けてあげてみるのはどうでしょう？

子ども達は大人に気持ちを理解してほしい！共感してほしい！と思っています。“イヤ”の一言でしか気持ちを表現していない様でも、表情やしぐさをよく見てみるとその裏に隠された気持ちに気付けるかもしれません。それを「〇〇で悲しかったんだね」、「もっと〇〇したかったんだね」と代弁してあげる事で気持ちに気付いてもらえたという安心感につながり、あっさり気持ちを切り替えられる事もあるかもしれません。



## 「トイレトレーニングって、何するの？」

おむつから布パンツへと移行するトレーニングを、「いつ始めたらいいのかわからない」、「何からしよう・・・」と悩まれるお声を聞くことがあります。“〇歳から始めましょう”という決まった年齢はありません。子どもの育ちに合わせて始めていくと良いでしょう。次のポイントを目安にしてみてください。1歳6か月～2歳頃の発達が適度な目安となります。

- ①歩行：ひとり歩きができる（足腰がしっかりすることで、安定した姿勢でトイレに座れる）
  - ②言葉：仕草で思いを伝えられる（「おしっこ出る？」という問いに、「出る/出ない」など自分で排泄の有無を伝えられる）
  - ③排尿間隔が空く（膀胱に、ある程度尿が溜められる体が育つことで、1～2時間おむつが濡れない）
- ★秋～冬は、汗をかかなくなる分、排尿間隔が一定になりやすいため、涼しい時期のトイレトレーニングもオススメです！

### 1. 進め方について

一番の近道は、トイレやおまるに座ってみることで、おむつへ排尿がない時、「トイレに座ってみる？」と誘ってあげましょう。体におしっこが溜まった状態で座ると、タイミングが合いやすいですよ。初めてで上手いかわなくても、尿が出るまで座らせる必要はなく、大人が温かく受け止め、「また後で座ってみようね」と子どもなりの頑張りを認めてあげましょう。



### 2. 安心できるトイレづくり

- ★トイレへの不安で、おしっこを我慢してしまう子どももいる為、好きなキャラクターを飾ったりして、明るい印象にすると良いでしょう。
- ★補助便器だと、足が宙に浮いてしまい、落ち着いて排泄できません。床に足の裏がしっかりつくように、足台を置いてあげる工夫もできます。
- ★“2歳を過ぎてもおむつで・・・”という不安がある方にも知っていただきたいのは、「おむつに排尿があれば、トイレでもできる」ということです。最近のおむつは吸水性がよく、排尿後の不快感が少ないので、あえて布パンツを履かせてみてください。ベチャッと冷たい感覚に子ども自身が気づき、経験を繰り返しながら布パンツで過ごせる時間が増えて自立できるようになっていきます。“失敗を恐れず挑戦する心”が育つような声かけも、大切なポイントの一つです！

## ご家庭での絵の具遊びについて

絵の具遊びをするには、絵の具やパレット、筆、筆洗い等、たくさん用意をしないといけないのかな？片付けが大変かな？と思われるかもしれません。

まずは絵の具さえあれば楽しく絵の具遊びができます。百円均一ショップにも“フィンガー”用の絵の具が売られています。この絵の具は、手に直接絵の具をつけて、そのまま手形スタンプのようにペタペタ手形を押して遊ぶことができます。

手が筆の役割をしてくれるので、筆を用意する必要もありません。今の時期でしたらお風呂で絵の具遊びを行うという手段もあります。お風呂で行えば遊び終えた後、すぐにシャワーで手や絵の具をきれいに洗うことができます！まずは、簡単なやり方で気軽に始められてみてはいかがでしょうか？

### < 2023年度 子育て応援イベントの予定 >

◇天使幼稚園ホームページ「子育て応援メニュー」にて、最新情報をお知らせしております。

9月12日(火) ママケアサポート④ ○ 時間: 10:00 ~ 11:00 ○ 要予約: 参加費1,000円	9月16日(土) アトリエ・キッズパーク④ ○ 時間: 10:00 ~ ○ 要予約: 参加無料	9月19日(火) 子育て絵本トーク④ ○ 時間: 10:30 ~ ○ 要予約: 参加無料
--	--	---

※1 各イベント要予約。ご予約は、お電話(084-923-1949)もしくは、天使幼稚園ホームページ「子育て応援メニュー」「エントリーする」へ！

※2 広島県及び福山市内の感染状況等によっては、急遽開催の中止及び変更(イベント当日を含む)となる可能性があります。予めご了承下さい。



< お問い合わせ等 > 「遊びを通して 頭と心と体を たくましく育てる」

Produced by 総幼研メソッドの幼稚園型認定こども園 天使幼稚園

〒720-0831 福山市草戸町2丁目21-12 TEL084-923-1949