Maman's Club

ままんずくらぶ ～子育て相談室～

vol.62

お便り大募集!!

育児に関する悩みや不安はありませんか?オウティでは、みなさんがもっている問題を解決するお手伝いをします。
ペンネームでの応募もOK。お子さんの年齢または月齢と、不安なことや相談したいことを下記宛にお送りください。

ハガキ　〒523-0893　近江八幡市桜宮町289フジビル3F
（株）中広 オウティ編集室『Maman's Club係』宛

メール　outy@chuco.co.jp

「育ママ教室」友だち登録後、応募フォームより送信

※読者の皆様からお寄せ頂いた個人情報は「Maman's Club」コーナーに掲載する他、本人の同意を得ず第三者に開示・譲渡いたしません。

「一生に一度の育児を思いっきり楽しみませんか。」

0－3歳 《親子育児教室》
4－6歳 《子ども塾》
7－9歳 《好奇心と思考力》
The sky is the limit ～可能性は無限大～
育ママ教室

〒523-0893
近江八幡市桜宮町210-11
（平日火～金曜10:00～17:00）
体験、随時募集中♪
【TEL・FAX】0748-26-5344
【WEB】ikumama.jp/
【Mail】mail@ikumama.jp

育ママ教室
インスタグラム
@IKUMAMACLASS

まずは「これならできそう」
を見つけるところから始めませんか?
ママが笑顔になって
「ちょっとオモロくなる」育児。
育ママ教室がお手伝いします!

私がお答えします!

（一社）
育ママ教室代表
育児アドバイザー

Q 3歳と7歳のヤンチャ兄弟。暑いからだと思いますが、インナーシャツを嫌がります。汗をかいたときのためにインナーが必要なのはわかるんですが…暑い気持ちもわかるので…Tシャツなど1枚だけで過ごす場合、気をつけた方がいいことがあれば教えてください。

A タオルで汗をこまめに拭く、Tシャツが湿っているようであれば、着替える等。暑い季節、汗をかいたまま涼しい屋内に入ると、体が冷えます。「体の冷え」と「涼しい」の体感の違いはまだお子さんに判断が難しく、体調を崩す一因にもなります。理由とやり方を丁寧に説明し、繰り返し声かけしていただき、お子さん自身が習慣化できるように長い目で見守ってください。同時に自立心も育まれるので、より元気に楽しくお過ごしいただけるかと思います。

Q 3歳男子。市販のお菓子ばかり欲しがります。おいもや、寒天、プリンなど作っても、スナック菓子がいい!とあまり食べてくれません。

A 消化器官が未発達なので、市販のお菓子はノンフライのものを選ぶといいですね。手作りおやつは食感があるものはいかがでしょうか。「カリカリ・ザクザク」大学芋、お餅でおかき等。ポイントは3つ。
①作る工程を見せる
（一緒にできることは親子で♪）
②使用する調味料は新しい物を
③一緒に食べる（気持ちの共有）
お腹も心も満たします。おしゃべりしながら食べることで、お子さんの嗜好や気持ちがわかるので、次のおやつ作りに繋がります。

Q 暑すぎて、私もですが子どもの食欲がありません。作る側も一苦労でどんぶり系のメニューが増えています。押さえておくべきポイントが知りたいです。

A ①栄養素②咀嚼をポイントに、①栄養については、丼の食材に次の5つの栄養素を意識してください。味噌汁の具としても効果的です。
1『ビタミンB群』
（ご飯・パンの糖質をエネルギーに変える。疲労回復など元気の源。豚肉・紅鮭・納豆・卵・きのこ類等）
2『ビタミンC』
（果物。ピーマン・ブロッコリー等）
3『鉄』
（レバー・赤身肉・ほうれん草等）
4『カルシウム』（しらす・ひじき等）
5『食物繊維』（海藻・きのこ類等）
②咀嚼は体力向上、虫歯予防にも効果があります。丼物になると、食感がやや柔らかくなるので、よく噛んで食べることを伝えてください。

今月のおすすめの遊び

大人も子どもも一緒に遊べます!
集中とリラックスの繰り返しで「脳」をリフレッシュ♪

▲「ダンシングエッグ」

▲「アニマルドミノレース」