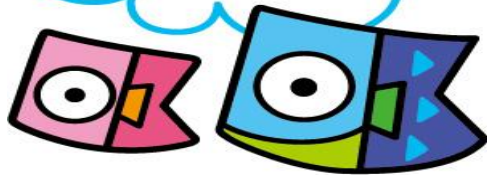


子育てのヒント



地域の皆様
御協力ありがとうございました。



地域の方々から実例がよせられました。

令和7年度作成

加須市立加須幼稚園

ラップの芯でうどんづくり

6月25日は、加須市うどんの日です。

昔は、家庭でも人が集まる機会にうどんをつくる風習がありました。蕎麦とは違い、失敗が少ないですね。生地をのばす「めん棒」がない時には、「ラップの芯」でも代用できます。専用の道具がなくても、家庭にあるもので工夫してうどんをつくってみるのもいいですね。加須市の伝統的な食文化を継承して行ってほしいです。

メッセージ

加須市は昔から「手打ちうどん」が有名です。江戸時代半ばに、不動ヶ岡不動尊總願寺の門前で参拝客にうどんを振舞ったのが始まりだと言われています。親子で一緒にうどんをつくる経験を通して、食への興味・関心・郷土を愛する心を育ててほしいです。



正しい箸の持ち方

正しい箸の持ち方は、正しい鉛筆の持ち方につながっていきます。今は、いろいろなタイプの矯正箸があり、こどもに使わせている家庭も多いようです。しかし、矯正箸は簡単にものを掴めてしまうため、その使い方に慣れてしまうと、普通の箸が持ちにくくなってしまふことがあります。こどもに使わせる時には注意が必要です。

メッセージ

幼稚園では、こどもの発達に応じて、無理のないように箸に移行できるようにしています。まずは、スプーンやフォークを正しく持つことから始めていくといいですね。お子さんが箸を使って食べることに興味をもち始めたら、その時が「レディネス」（心と体の準備が整った状態）です。この時を見逃さずに、正しい持ち方をらせていきましょう。



ベビーフードも時には大事

昔と違い、今はいろいろな種類のベビーフードがあり、便利になりましたね。お出掛けにも持っていくのにも便利ですね。

親御さんのなかには、ベビーフードに頼らず、手作りの離乳食に努めている方もいらっしゃるでしょう。

最近、頻繁に地震が起きている地域もあり、小さいお子さんをおもちの親御さんは不安でしょうね。災害時に備えて、ベビーフードに慣らしておくことも必要かもしれませんね。

メッセージ

ベビーフードも日頃から上手に活用すれば、子育てにかかる負担軽減と、災害時の備えにつながり、一石二鳥ですね。災害はいつ起こるか分かりません。お子さんの成長・発達に合わせて、必要なものをすぐに持ち出せるように用意しておくことが肝心ですね。



母親としての自信を取り戻す時間

子育て真最中の頃のことです。昼夜を問わず子育てに追われ、心に余裕はなくイライラしてばかり…。“よいお母さん”とは程遠い毎日でした。そんな時、“せめてこどもを寝かしつける時だけは優しくしよう”と心掛けました。絵本を読み聞かせたり、薄暗い部屋の中でお喋りをしたりして…。「だいすきだよ」とこどもを抱きしめて、おやすみなさいをしました。こどもは安心して眠りにつき、私自身も母親としての自信をほんの少しだけ取り戻せたような気がしました。

メッセージ

子育ては本当に大変です。何もかも頑張ろうと無理をせず、「これだけは」と心に決めたことを続けていきたいですね。

振り返ってみると、子育ての期間は本当にあっという間に過ぎてしまいます。親子のかけがえのない時間を大切に…。



絵本のタイトル

息子が幼稚園に通っていた頃のこと。金曜日に、借りてきた絵本を、「読んでー！」と持ってきました。今は疲れているし、家の中はバタバタしているし、すぐに読んであげることができませんでした。

翌日、「ハッ！」っと思い出し、息子を呼んで絵本を読むことにしました。息子が手に持っていた絵本の題名は、

『おかあさん、だいすきだよ』

声が詰まりました。どうして、昨日のうちに読んであげられなかったのだろう…と。子育てってこんな後悔の連続です。

メッセージ

つつい忙しく、こどものことを後回しにしてしまうこと、よくありますよね。こどもに申し訳ないことをしたなと思った時に、その分の愛情をたっぷり注いでいきましょう。

“ノーバディーズパーフェクト” 完璧な人はいません。



感染症を恐れすぎない

我が子が幼稚園に通っている頃、クラスで流行っている病気があると、必ず感染し、長いこと欠席することの繰り返しでした。近くで咳をしている子がいると、“また病気をもらってしまうかもしれない…”と、不安に襲われたものでした。

しかし、そんな我が子も小学生になると、少しの風邪は引いたものの、6年間ほとんど休まずに登校し、いつのまにか体が丈夫になっていました。今思えば、こどもの頃に免疫がついたのかもしれないかもしれません。感染症を恐れすぎないことが大切だと、後になって分かりました。

メッセージ

昔と今とでは感染症の種類も違いますし、お子さん一人一人の体質等も違うことを十分に考慮しなければなりません。しかし、お子さんが感染症にかかることを恐れすぎないことも大切なのですね。



目で食べる？！

うちの子は、お菓子で育ったようなもの。特に野菜は大嫌い。どうせ食べないからと、いつのまにか食卓に出すこともなくなっていました。そんな時に、「目で食べる」という話を聞き、衝撃を受けました…。それからは、できるだけ食卓へ野菜を並べ、自分が「おいしい！」と言って食べることを心掛けました。

成人した今、いつのまにか苦手な野菜が大好物に。こどもの頃は便秘気味でしたが、野菜が好きになってからは、おなかの調子がとてもよくなりました。

メッセージ

何よりも、一緒に食べる人から受ける影響が大きいのかもかもしれませんね。調理法や味付けを変えるなど、工夫をしながら、長い目で見ていくことが大切なのですね。



親子でリアルな体験を

私が小学生の頃は、友達と日が暮れるまで外で遊び、近所から夕飯の支度のいい匂いがしてくる頃に家に帰ったものです。

遊びはこどもの主食です。今のこども達は、外で自然に触れて遊ぶ機会が随分減ったように感じます。スマホやタブレットに触れる時間は短めにして、親子でリアルな体験を十分に楽しみたいですね。親子の会話（言葉の力）は、脳も育てると言われています。

心と体を十分に働かせたこどもは、よく食べ、よく眠ります。
(参考:3~5歳の推奨睡眠時間は10~13時間。プロ野球の大谷翔平選手の睡眠時間は、10時間だそうです。)

メッセージ

日本人は睡眠時間が短いと言われています。また、就学時のこどもの視力低下も深刻になっていると聞きます。デジタル社会の子育ては、親子でスマホから離れた時間をつくり、豊かな体験を大切にしていきたいですね。

