

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

# あおもり親楽プログラム

プログラム

プログラム  
I-1

# 休日のごはんは？ ～子どもの食事について～

あるある  
エピソード

結婚して京都に住むエツコは、3歳の息子ショウを連れて、夏祭りを見に、青森の実家に帰省しました。そこで久しぶりに高校の同級生のサトミと会いました。サトミにも同じ3歳の息子ユウキがいます。

サトミ「エツコ本当に久しぶりだね。高校卒業して以来だね。」

エツコ「サトミ久しぶり～。写真で見っていたけど、ユウキ君大きだね。保育園でも一番大きいんじゃない？」

サトミ「そんなことはないよ。周りも同じくらいだし。」

エツコ「うそでしょ!？」

そういえば、青森県は全国と比べてぼっちゃりの子が多いって聞いたことがあると思ったエツコ。

エツコ「ショウと同じ年には見えないわね。いつも何食べてるの？」

サトミ「ユウキは毎週日曜日、大好きなハンバーガーとポテト、ジュースのセットをペロリと食べているのよ。」

エツコ「毎週?」

サトミ「そう、でも大丈夫。値段も安いし、ママ友ともよくランチに行くのよ。エツコお腹空いたでしょ。さあ、行くわよ。」

エツコ「えっ、ショウと行ったことないんだけど…。」

渋々ついて行くエツコでした。



**ワーク** エピソードを読んで次のことについて話し合みましょう。

- (1) エツコさんの気持ちを考えてみましょう。
- (2) 外食をするときには、どんなことに気をつけていますか。
- (3) 家で食事をするときには、どんなことに気をつけていますか。

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

プログラム  
I-2

# どんなおやつをどれくらい？ ～おやつの量と与え方～

あるある  
エピソード

仕事がある時は2歳の娘コハルを義母タツエに預けているヤスコ。最近、夕ご飯を半分くらいしか食べないコハルを心配しています。

ヤスコ「お母さん。いつも面倒みてくれてありがとうございます。わがまま言ってなかったですか。」

タツエ「ぜんぜん、お昼を食べてから、絵本読んであげて、少し前におやつを食べたら、おなかいっぱいになったみたいで。今はまだお昼寝中よ。」

テーブルの上には、フルーツやスナック菓子やチョコレートなどが袋ごと置いてありました。

ヤスコ「お母さん、我が家ではおやつの量を決めてお皿に分けてあげているので、こんなにたくさんあるとコハルが食べたくなってしまふから、できれば袋ごと置かないで欲しいのですが…。」

タツエ「ヤスコさんちょっと厳しくない。育ち盛りなんだし、ほら、少しぽっちゃりしてる方が健康的で、かわいいでしょう。」



**ワーク1** エピソードを読んで次のことについて話し合きましょう。

- (1) 祖父母の孫に対する食事の対応で何か困ったことはありますか。
- (2) 祖父母の孫に対する食事の対応で助かったこと、参考になったことはありますか。

**ワーク2** おやつの与え方で悩んでいること、工夫していることは何かありますか。

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

プログラム  
I-3

## いろいろあって悩んじゃう!? ～離乳食はさまざま～

あるある  
エピソード

6か月児健康診査で久しぶりに会ったママ友4人。  
ホナミ「そろそろ離乳食をはじめてもいいかなと思うんだけど、初めてだからわからないことが多い。みんなはどうしてるの？」  
ナツキ「私はベビーフードだよ。無添加で安全だし、時間もかからないし。いいわよ。」  
キョウコ「そうなの？私は2人目だから、親の食事と3歳の息子の食事と娘の離乳食で毎日が大変で。」  
ユウコ「大変ね～。私は少し手抜きして、昨日も煮物作っている途中で、少しのだし汁とにんじんをとって、すりつぶしたものをあげてるわ。」  
ホナミ「え～。だし取るって面倒くさくて、大変なんじゃない？」  
ユウコ「ぜんぜん！簡単にすぐできるわよ。」  
ホナミ「いろいろあるんだね～。どうしよう？ますます悩んじゃうな～。」



### ワーク1 エピソードを読んで次のことについて話し合きましょう。

- (1) あなたがホナミさんだったらどうしますか。
- (2) お子さんにどのような離乳食を食べさせていましたか。

### ワーク2 離乳食を与える時に大切だと思うことは何ですか。

### ふりかえり どんなことに気づきましたか。

プログラム  
I-4

## 休み明けの朝は大変 ～子どもの生活リズムについて～

あるある

### エピソード

今日は月曜日。いつも元気な3歳のルイ君がママと保育園にやってきました。でも、なんだか不機嫌なルイ君。保育園のアヤカ先生が聞きました。

アヤカ先生「おはよう、ルイ君。あれ？ご機嫌ナナメね～。どこか具合悪いのかな？」

ルイ「……」

ママ「まだ眠いんだよね。」

アヤカ先生「あら、どうしてそんなに眠いの？昨日はおうちの人とお外でいっぱい遊んだのかな？」

ルイ「ううん。ちがうよ。パパとお家でテレビみたり、絵本読んだりしたよ。」

ママ「寝なさいって言われても寝なかったんだよね～。」

ルイ「だって、パパとテレビが見たかったんだもん。」

アヤカ先生「そうなんだ。それでルイ君まだ眠いんだね。だからイライラするんだね。」

ルイ「……」

ママ「今日も保育園に行きたくないって、ぐずったんです。どうしたらいいんでしょう。」



**ワーク1** エピソードを読んで次のことについて話し合みましょう。

(1) どうしてルイ君は眠いのでしょうか。

(2) ママとパパはどうしたらよかったですか。

**ワーク2** 早寝早起きのリズムが崩れないために、週末の過ごし方をどのようにすればよいと思いますか。

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

プログラム  
I-5

## 冬こそ外で遊ぼう ～子どもの運動について～

あるある  
エピソード

日曜の午後、居間のソファで3歳の双子のカイトとハヤトはお父さんのタブレットでゲームをしていました。遊んでいるうちに子どもたちはケンカになってしまいました。そこへいつものようにお母さんが割って入りました。

お母さん「あ～、やめなさい。お父さん、テレビを見てないで何とかしてよ！」そこで、お父さんはカイトとハヤトに言いました。「天気も良くなってきたから、お父さんと一緒に雪片付けするぞ～。」二人とも「やる、やる～」とって元気よく外へ。

3人で雪片付けが終わるとそこにはちょっとした雪山が完成。

カイト「僕そりで滑る。」

ハヤト「僕も滑る。」

お父さん「お父さんはもう少し雪片付けするから、その間遊んでていいからね。」

二人ともお父さんが終わるまでたっぷり雪遊びをしました。そんな3人を見たお母さんは「いつもこうだといいのに～」とほほえましく思ったのでした。

いつもより早めの夕食を食べ、子どもたちはいつもより少し早く眠りにつきました。



**ワーク1** エピソードを読んで次のことについて話し合みましょう。

(1) 子どもたちと一緒にどんな遊びをしていますか。

(2) 子どもたちに何かお手伝いをさせていますか。

**ワーク2** 子どもたちが早寝できるために工夫していることはありますか。

**ふりかえり** どんなことに気づきましたか。

### プログラム Ⅱ-1

# だしていいのよ！ ～妊娠期の食事で気をつけたいこと～

あるある

### エピソード

そろそろ安定期に入るサキとメイがユイの家に遊びに来ました。マタ友3人で話に花が咲いています。

サキ「最近フライドポテトしか食べられなくて。ダメなのはわかっているんだけど。」

メイ「私も食欲なくて。最近はトマトばかり。ちょっと塩を振りかけて。前はトマト苦手だったんだけどね。」

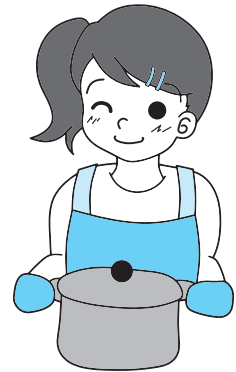
ユイ「私も一人目の時は、ラーメン大好きで、スープはお湯の量を多くして薄めて飲んでいたのよ。でも、太ったり、むくんだりでなかなかやせられないし、濃い味は子どもの食生活にもよくないと聞いたから…。そこで、二人目の時は、料理教室で、天然だしをとって料理すること知ったら、すごくおいしくて、体調もばっちり。今は一人目の時より体調ばっちりだよ。」

サキ「だしを取るの？難しくない？」

メイ「何か大変そう～。」

ユイ「そんなことはないから。パックになっているものもあるし。今度使ってみてよ。」

だしを取るなんてやったことのない料理に首をかしげるサキとメイでした。



### ワーク エピソードを読んで次のことについて話し合きましょう。

- (1) 妊娠期で食べられなかったときに、どのような工夫をしていましたか？  
また、どのような工夫をしたと聞いたことがありますか？
- (2) だめだとわかっているけどやめられない時にはどうしたらいいのでしょうか。
- (3) 出産後のことを考えて、どのような食生活をしていけばいいのでしょうか？

### ふりかえり どんなことに気づきましたか。