

子そだて・♡ HAPPY アドバイス

家庭は子育ての出発点です！

子どもたちにとって「家庭」は安らぎのある楽しい場所であり、社会へ巣立っていく準備をする大切な場所です。家族に愛され、触れ合いを大切にしながら育てられた子どもは豊かな人間性をもった大人になっていきます。

そして家庭は、子どもにとって心の安全基地！

心が揺れ動いたときやつらいときに家庭に戻れば癒され、外の世界へ出ていく意欲を回復できます。なでたり、さすったり、抱っこをしたり。人が力強く外にでていくことができるのは、家庭が「癒しと回復の場」であるからこそなのです。

南三陸町



抱っこでスキンシップを楽しもう!



根っこがしっかりとしていないと倒れ弱い子になってしまう

お風呂でポカポカ温まったあとには…

体が温まり、お湯の圧力を受けると、血の流れがよくなり、一日の活動でたまった体の疲れを早く取りのぞいてくれますよ。

足のポイント

足の裏にはツボがたくさん!!
両手で優しく包み、
しっかり温めて
くださいね。



胸・お腹のポイント

胸にハート♥を描くように
マッサージ!深い呼吸がで
き、リラックス効果あり!
お腹は「の」の字を描きな
がら右回りに優しくなで
てください。
お腹の調子も良くなりますよ!



背中ポイント

おわりに抱っこして
背中をなでなで!
気持ちが落ち着き
ぐっすり眠れそう!!



みんな大好き魔法のタッチ!お母さんに優しく触られたり、なでなでされるのが大好き!!

愛情弁当で心も身体も元気になろう!

愛情が
伝わる

今日の感想
明日のリクエスト
親子の
コミュニケーション
ツール

お弁当は
保育所の中で
唯一お家の人と
つながってられる

お弁当の メリット

食べた量
(残した量)で
子どもの体調の
変化を把握
できる

お家の方は
専属の管理栄養士
内容や量が
調節できる

残さず全部
食べたことで
得られる達成感

バランスの 良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食(ごはん・パン類)：主菜(卵・肉・魚など)：副菜(野菜類) = 3：1：2くらいの割合でつめましょう。

つめる ポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く!



おいしい お弁当

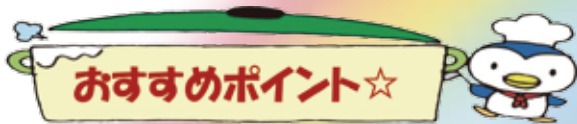
味つけは冷めてもおいしいことがポイント!

- ★形の崩れやすいものはカップに入れる
- ★味移りを考えて入れる
- ★汁けをしっかり切る
- ★型抜きや、のりで飾るなどのひと工夫で楽しさUP!
- ★食べやすく小さく切る&串に刺す





幼児の弁当作りは、忙しいママには簡単な仕事ではありません。子どものための工夫や気を遣うことも多いですが、空っぽになったお弁当箱をみると嬉しくなるはず！幼児のお弁当作りは、子どもにリクエストを聞いたり、感想を聞いたり親子で楽しいイベントにしましょう。



◎ごはんは「おにぎり」や「のりまき」が食べやすいです！

・ふりかけやのりを使って、カラフルなおにぎりもかわいいです♡

◎キャラクター類の加工品は子どもたちに大人気です☆

・かまぼこやポテト、ウィンナーなどたくさんの種類がありますよ。

◎冷凍食品も上手に使いえばママの味方！！

・無添加のものなども出回っていますので上手に使うといいですね。
・作り置きのおかずを冷凍ストックしておきましょう！

◎ピックを上手に活用しましょう。

・枝豆やコーンやチーズを刺すだけでも簡単！かわいく！食べやすい！！

◎お弁当グッズを有効に使いましょう。

・型抜きやカップ、ピック等見た目がかわいくなりますよ♡

◎ごほうびは忘れずに入れましょう！

・フルーツやひとくちゼリーをごほうびとして入れてくださいね。
自分だけデザートがないのは悲しくなります。
※こんにやくゼリーは危険なのでやめましょう。

未満傾向き
お弁当



ピックを使うと
こんなにかわいい♡
全体的に
ひとちサイズ！！



ハムを型抜き
♡マークの追加♡



以上傾向き
お弁当



持ちやすいサイズが
一番食べやすい！！

キャラクター類を
入れるだけでこんなにかわいい♡



♡切り方を工夫すれば
ハート型に大変身♡

以上見ると
ピックは大活躍☆



ごほうびは
別容器で♡

食べ残しを防ぐには？

少食や偏食、好き嫌いが多い子どもには、量を少なめにしましょう。楽しく食べられることも大切です。お弁当箱を開けた時に、興味をひくようなものを入れるのもOK！お弁当で一番気をつけなければならないのは安全性。調理法や保存状態も考えて、暑い日には、保冷剤を活用しましょう！

