



# サポーターズ通信

サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママ・パパの協力で発行しています

66号

令和6年  
10月発行

## あつてよかった！使つて便利！ 我が家のおすすめ育児グッズ♪

みなさんが使つて便利だった育児グッズやおすすめグッズを  
ひろばを利用しているママ・パパに聞きました  
※教えていただいた方 個人としてのご意見となります

教えて！  
ママ・パパ



0歳～

★サポートクッション（フレキシバー）  
形が変えられる細長いクッション  
添い寝クッションやベッドガード、赤  
ちゃんがお座りする時のサポートでも  
使える

★簡易ベビーベッド（ドッカトット）  
子どもが一人で寝られる  
子どもの成長とともにサイズアップ  
して、1歳の現在も使用  
軽いので持ち運びにも便利

★離乳食調理セット  
フリージングトレーをフル回転で  
使用！離乳食時期に本当に便利

★サンゴチェア（35チェア）  
バランスボールよりも安定して  
上下する動きが心地良いようで、寝か  
しつけや食事中も使用

★簡易ベビーベッド  
（ベビーアムール）  
移動時に折りたたむことができ、軽く  
て持ち運びも便利！6か月くらいの  
寝返りをする位まで使用

★電動の鼻吸い器  
風邪の時に吸つてあげると鼻が通つ  
て楽になる

★抱っこひも（エアリンコ）  
背中にファスナーがついていて寝か  
しつけの時に便利  
1歳8か月くらいまで使用

★ベッドメリー  
2か月くらいからたくさん使つた  
ジーっと見て一人で遊んでくれる  
ので束の間の休息タイムでした

★バウンサー  
料理中や上の子が間違つて踏んで  
しまうドキドキが軽減！

★サイベックスのベビーカー  
2人目の子が生まれてから使用  
そのままチャイルドシートでも使えて  
便利

★おやつ用カップ  
シリコン製やプラスチック製があり  
我が家はポーロ用のカップで使用  
中身がこぼれにくい中フタ付き

★シェルブランケット  
抱っこひもやベビーカーに装着で  
きるブランケット  
軽くて暖かくておすすめ

★100均のはがきケース  
おせんべいやポーロなどを入れて  
お菓子ケースとして使用  
お菓子がボロボロにならずおすすめ

★100均のストロー  
いつもかばんに入れている  
ストローマグはすぐに飲み切つてしま  
い夏場はぬるくなつてしまうので、ス  
トローがあればペットボトルの冷たい  
ドリンクを飲ませてあげられる

★スティックゼリー  
夏場は凍らせて保冷剤代わりに♪  
溶けたらそのままおやつになるので  
おすすめ

★ミラー付きの玩具  
1歳半頃、歯磨き中に持たせていた  
そちらに興味を示すので磨きやすい

★シャワーヘッド  
髪の毛を洗つ時に顔に水がかか  
ると嫌がるので、毎日使用！

★バギーボード  
20kgまで乗車OK！どのベビーカー  
でも使用できるのでおすすめ

★チェアベルト（布製）  
大人の椅子に取り付けて固定でき  
汚しても洗えるのでおすすめ  
外食時、子ども用の椅子がない場合も便利

★おもちゃのベビーカー  
子どもが大喜びで遊んでいます！

★ドリームスイッチ  
寝かしつけの時に使用  
寝る時に室内を暗くしてスイッチを入  
れると天井に絵が出たり、お話や音楽  
が流れたりして子どものお気に入り

### その他にも…

- ★スリング
- ★電動ベビーベッド
- ★授乳クッション
- ★授乳ケープ
- ★ベビーカーのレインカバー
- ★ゼリー飲料
- ★補助箸

たくさんのご意見  
ありがとうございました♡

### 我が家はあまり使わなかつたな…

- ★ベビーベッド  
あまり寝てくれずベッドの場所だけ取られてしまった（0歳）  
購入せずレンタルがオススメ！（3歳・6歳）
- ★おしりふきウォーマー  
容器から取り出した時は温かいが、すぐに冷めてしまう（0歳）
- ★ベビーチェア  
ベビーから学童期まで使用できるので便利だと思つて購入したがあまり使わなかつた  
大きいものはレンタルで試してみつてから購入の方がいいかも（1歳）
- ★ベビーバスエアータイプ  
2回使つただけで使いつづらなくてやめてしまった（0歳8か月）

# ヘルスメイトからのお願い

## 沖縄風炊き込みご飯（ジューシー）

暑さも落ち着き、過ごしやすい気候になってきました。新米も回りご飯が美味しい季節です。白いご飯はもちろん、秋の味覚の炊き込みご飯も美味しいですね。今回は沖縄の郷土料理「ジューシー」を小さなお子様向けにアレンジした炊き込みご飯を紹介します。しっかり食べて夏の疲れを取りましょう。

【材料】（大人用で3~4人分 全体量：エネルギー…1158kcal 塩分…3.1g）

- ・米...1.5 カップ
- ・豚ひき肉...100g
- ・油...小さじ2
- ・調味料A[しょうゆ 小さじ1、砂糖 小さじ1/2]
- ・にんじん...60g
- ・干しいたけ...2枚
- ・ひじき（乾）...4g（芽ひじきがおすすめ）
- ・調味料B[酒・みりん 各大さじ1、しょうゆ 小さじ1、塩 小さじ1/6]
- ・薬味...青じそなどお好みで少々

### 【作り方】

- ① 米は洗って30分ほど浸水させ、ザルにあげて30分ほど水を切っておく。
- ② ひじきはたっぷりの水で戻して水気を切る。シイタケは水に浸して戻す。戻し汁はだし汁として使うのでとっておき、シイタケの水分はしっかりと切る。
- ③ しいたけ、にんじんは細めのせん切りにする。
- ④ フライパンに油を敷き、温まったら豚ひき肉、にんじん、しいたけ、ひじきを炒め、肉の色が代わったら調味料Aを入れて軽く炒める。
- ⑤ 炊飯器に米、調味料B、しいたけの戻し汁を入れ、炊飯器の1.5カップの水位まで水を入れる。次に④の具材を入れて炊飯する。炊けたらひと混ぜして器によそう。

### 【ポイント】

\*器によそったら、お子さんには枝豆、大人の方は青しそや小ねぎを散らすと美味しそう。



## 絵本のある窓辺 「いっぱい やさいさん」

実りの秋がやってきました。

この本には、たくさんの野菜が登場します。童謡「ぞうさん」の作詞で知られるまどみちおさんの語りかけるような文章からは、「やさいさん」が野菜として生まれた喜びが生き生きと伝わってきます。とうもろこしは秋のうたをうたい、にんじんはお風呂上がりのにこにこ笑顔。どの野菜も確かにそう思っているだろうと感じられます。みずみずしく描かれた野菜も誇らしげです。何気なく食べている野菜に親しみを持てる一冊で中図書館 琴寄さんより寄稿)



まどみちお/文  
斉藤恭介/絵  
至光社

## 子育ての疑問 Q&A

☆助産師の川島さんが  
教えてくれました☆

Q: 卒乳・断乳について教えてください。母乳は栄養面やむし歯、歯の生え方にも影響が出るため2歳までにやめたほうがいいと聞きました。おっぱいはいつまでにやめたほうがいいのでしょうか。卒乳・断乳のタイミングも知りたいです。また母乳をやめた場合、フォローアップミルクは必要でしょうか。



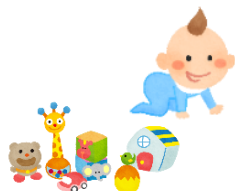
A: お子さんの栄養やむし歯については、多くのお母さんの関心が高いことと思います。

卒乳の時期とむし歯の発生を調べた日本の研究によれば、卒乳の時期が遅くなるにつれて、むし歯の発生が多くなるという報告もあります。しかし、むし歯の原因は一つではなく、母乳に含まれる乳糖はそれだけではむし歯の原因にはなりません。まず、どうしてもむし歯になるのか、そして母乳が原因と考えるのではなく、どうしたらむし歯にならないか考えてみてください。母乳と砂糖と歯垢（プラーク）の中のミュータンス連鎖球菌が組み合わさるとむし歯になりやすくなります。夜間の授乳では、そのまま寝てしまうことも多くなり歯を拭くことは無理でしょう。むし歯にならないためには、歯垢（プラーク）がない状態にしておきたいので、食事の後に歯磨きや歯の手入れをすれば歯垢がたまるのを防げます。また「授乳・離乳の支援ガイド」では「フォローアップミルクは母乳代替食品ではなく、離乳が進んでいる場合は、摂取する必要はない」とあります。離乳が順調に進まず、鉄欠乏や体重増加不良のリスクが高い場合は医師と相談の上で必要に応じてフォローアップミルクの使用を検討してみてください。母乳育児は栄養面だけでなく、赤ちゃんの心の安定を作りだします。卒乳や断乳には決まりごとはありません。母乳をいつまで与えるか赤ちゃんとお母さんの様子から考えて決めて欲しいと思います

【参考文献】：1. 日本母乳の会「母乳とむし歯を考える」「卒乳」 2. 授乳・離乳の支援ガイド 2019年改訂版

## 編集後記

3歳を過ぎ、お話ももうお手のもの！まさかの返しにびっくりしたし、笑ってしまったり娘のおかげで毎日飽きません。来年から幼稚園かぁと思うと今から少し寂しいけど一緒に過ごせる時間は宝物です。  
(ボランティア記者：ほしママ)



最近反抗期なのか手が付けられないくらい大変な時もあるけど妹想いな長女とそんな姉を見て遅く強く育つ二女。2人が一緒に仲良く遊んでいる姿を見るとほっと一息でき癒されます。長女が幼稚園に入るまでの半年間、この大変さと賑やかさを楽しみながら私自身も更になれるよう日々奮闘したいと思います。  
(ボランティア記者：葵月ママ)