



みんなこんな時どうしてる？

「子育て中のママ！パパ！こんな時どうしてる!？」
みんなと共有したいな！の声をひろばを利用している皆さんの声を集めました。

ロンパースから上下別々の服に切り替えるタイミングっていつ？（0才8か月）

離乳食をなかなか食べてくれない...

人見知り、どうしてる？

10歩以上歩けるようになってから切り替えたお腹の冷えが気になるので下着はロンパースを着用（3才7か月・1才9か月）

これ好き！おいしい！という体験が進みにつながるかも（2才6か月）

人や場所になれるまでは付き添い、徐々に距離をとるようにしている。少しずつ慣れればという気持ちで！（1才6か月）

ベビーサークルは使っている？（1才2か月）

寝かせようとするとなかなか寝てくれないけど、お昼寝しないと夕方グズってしまう。お昼寝どうしてる？（2才11か月）

おしゃぶりを卒業するタイミングは？（1才2か月）

触って欲しくない場所（TV）などにはガードをしているよ！（2才1か月）

寝かせようと頑張っていた時期もあったけど、寝ない子は寝ないし無理に寝かせようとしなくていい！という先輩ママの言葉で気持ちが切り替えられた（2才3か月）

月齢が上がるとやめるのがどんどん難しくなるって聞いたよ！（1才6か月）

お出かけする時、暑さ対策どうしてる？

帽子をかぶって、こまめな水分補給！（2才8か月）

お昼寝前のルーティーンどうしてる？

夏のおすすめの遊び場は？

各区の子育て支援拠点をまわったり、地区センターのプレイルームに遊びに行く。水遊び場が少ないのでお風呂でプールごっこも！

おたふくのワクチン（自費）は打つべき？

打ちました！副作用もなく元気に登園しています！（3才7か月）

昼食後、歯みがきをしたと一緒に寝室へ子どもが寝るまで寝たふりをする（2才8か月）

紙面の関係ですべてを掲載できませんでした。このほかの質問はのんびりんこのひろばでご覧いただけます！

絵本のある窓辺 「バルンくん」

車が好き、電車が好き、船が好き...子どもによってお気に入りの乗り物はいろいろありますよね。今回は車が主人公の絵本を紹介します。

バルンくんは水色の車です。「バルン バルン バルルン」とエンジンの音を響かせながら、道を走ります。坂を上って、うねうね道を進んで、坂を下ると、とうちゃく！

たくさんのお車たちが来ています。さあ、みんなで走ろう。

ならんでならんで.....スタート！バルンくんは先頭を走っていきます。

シリーズの『バルンくんとともだち』では、バルンくんがともだちと3人でサーキットでレースをします。いちばんになったのはバルンくん！また走ろうねと約束してさよならをします。

『バルンくんとおたすけ3きょうだい。』では、がけ崩れでとおせんぼうされたバルンくんのもとに、おたすけ3きょうだいが現れます。どのようにして、道を通れるようになってくれるのでしょうか。シリーズも合わせて読んでみてください。

（中図書館 大坂さんより寄稿）



こもりまこと さく
福音館書店



ヘルスメイトからのお便り



暑中お見舞い申し上げます。

今年も猛暑の夏となりました。水分補給を十分にして、熱中症に気をつけて過ごしましょう。また休養と栄養バランスの取れた食事もしっかり摂りましょう。今回ご紹介するレシピは、備蓄食材、冷蔵庫の野菜などを使ったフライパンで作る「簡単ライスピザ」です。夏休みにご家族と作ってみるのはいかがでしょうか。作り慣れておくといざという時に便利です。食材を、購入、備蓄、消費、と使いまわして、一定量を必ず備蓄しておく循環型の方法（ローリングストック）で備えておくと、もしもの時にも、いつもの食材を使った食事を作ることができます。来月9月は、防災月間です。この機会に日頃からの食材の備えを確認しておくことも大切です。

フライパンで作る 簡単チキンライスピザ

【材料】2人分 (1人分 376kcal 塩分...1.7g)

★印はローリングストック食材

★パックご飯	1パック (200g)	トマトケチャップ	大さじ3 (45g)
★味付焼き鳥缶	1缶 (75g)	ピザ用チーズ	40g
★コーン缶	大さじ2 (30g)	油	大さじ1/2 (6g)
ピーマン	1個 (40g)	黒胡椒	少々
タマネギ	1/4個 (50g)		



【作り方】

- ①ピーマンはへたと種を取り除き、タマネギは皮をむき、各々1センチ角に切る。
- ②フライパンを中火にかけ、油を入れて①を炒める。さらにパックご飯、焼き鳥（汁ごと）、汁気をきったコーンを加えて炒める。
- ③トマトケチャップを加え、全体が馴染むよう炒める。ヘラで表面を押し付けるようにして、ピザ生地に見立てて平らに広げる。
- ④ピザ用チーズをふり入れ、中～弱火にして、蓋をして3分ほど加熱する。チーズがとけたら、黒胡椒をふって出来上がり！

子育ての疑問 Q&A

☆みなと赤十字病院の磯崎医師が
教えてくれました☆



Q：1歳の子どもがいます。毎日、昼食後には午睡をとる習慣がありますが、ごくまれに、夕食前からそのまま眠ってしまうことがあります。このような場合、起こしても夕食を食べさせたほうがよいのでしょうか？朝までぐっすり眠ってしまうと、水分や栄養が不足し、特に脱水症が心配です。また、食事以外の場面では、1歳の子どもにはどのようなタイミングで、どのくらいの水分を摂らせるのが適切でしょうか？季節や活動量によっても違いがあるかと思いますが、目安があれば教えていただきたいです。

A：お子さんが夕食前に眠ってしまうことがありますが、無理に起こす必要はありません。昼食をしっかり食べ、水分も十分に摂っていた場合は、そのまま朝まで寝かせていてもほぼ問題になることはありません。ただし、昼食から長時間経っていたり、当日の水分摂取が少ない場合には、軽く起こして少量でも食事や水分を与えると安心です。どうしても起きない場合は、就寝中に少量の水や麦茶を与えることも検討しましょう。1歳児であれば1日に必要な水分量は体重1kgあたり約100～120mlで、10kgの体重であれば食事に含まれる水分を含み約1000～1200mlが目安です。これは、水分は起床後、食事やおやつ時、外遊びや入浴の前後など、1回あたり50～100mlをこまめに与えると良いでしょう。暑い季節や活発に動いた日は特に意識して水分補給を行うことが大切です。おしっこの回数や色をチェックし、脱水のサインに注意しながら、柔軟に対応しましょう。

編集後記



娘が初めてのんびりんこに伺った日から、ちょうど一年。ねんねしているだけだった彼女は今、元気に自分の足ですべり台を登るまでになりました。一つの小さな命の大きな成長をともに見守っていただけて幸せです。（ボランティア記者：りりはは）

1歳3か月の息子を連れてロンドンへ。初フライトが14時間で不安でしたが、夜便にしたら往復ともに長く眠ってくれ、意外と快適でした。夜便、おすすめです！

（ボランティア記者：れいママ）