VOL.68　2012年5月発行（隔月発行）

新宿HAHAha倶楽部

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。
そして新宿で子育てなんて、と思われることも‥
でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい！
新宿のハハ達が目・耳・足で情報を集め発信します。
現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆メンバー募集中！☆
http://haha8.web.fc2.com/
＜ホームページが新しくなりました！＞

東日本大震災直後ほどではありませんが、いまだに各地で観測された放射線量や食品に含まれる放射線の数値が毎日ニュースで報道されています。こんな時期に子育てしているママ達は、多かれ少なかれ不安を抱えていることでしょう。放射線関連は軽々と語ることはできませんが、「子どもの食生活」に気を遣い始めたママたちも多いことと思います。

今回はそんな一人、新宿 HAHAha 倶楽部のメンバーで 4 歳児と 1 歳児のママから小児科医である真弓定夫先生の小講演会の報告と食生活についての「我が家の工夫」を記事にしていただきました。子育ては試行錯誤です。ご家族で相談し、納得できる意見は取り入れ、「う～～ん、無理！」と言うところは聞き流すことも必要です。いずれにしても「食」の問題は真剣に考えなければならないテーマになっていきますね。

子どもの食生活、どうしていますか？

4 月に小児科医、真弓定夫先生の講演会に行きました。真弓先生は、吉祥寺で 56 年間小児科医として多くの子どもたちを診察するかたわら、“薬を出さない・注射をしない”自然流子育てを提唱して全国各地で 2000 回以上の講演会をされています。

現在 81 歳の先生は、「終戦後の 67 年で日本は食も政治も環境もガタガタになってしまった」と言います。「日本の伝統食であるご飯・みそ汁を中心に旬のものを食べ、戦後に食べるようになった肉・牛乳・白砂糖・カタカナ食（パン、ハンバーグ、パスタ etc）を控える。日本の伝統文化にのっとった育児をすれば、子どもは老後まで病気せずに寿命をまっとうできる」と語り、便利・快適・スピードを優先した現代子育てに警鐘を鳴らしていました。先生のお話は耳に痛くもありましたが、食生活を見直すきっかけにもなりました。子育て全てを“自然流”にするのは大変ですが、子どもの体を作る“食”はしっかり考えたいと思いました。

薬を出さない！注射を打たない！　自然流育児の小児科医
真弓先生のホームページ　http://www.biken-guide.co.jp/mayumi/index.html

＜食生活　我が家の工夫＞

1. 朝・晩はごはんに

保育園の給食でご飯以外にパンや麺類も出されるので、朝と夜はごはんにしています。朝食はパンの方が準備もラクですが、子どもはごはんが大好き。おにぎりにすると大喜びしています。

2. 納豆活用

２歳になる娘は野菜（特に葉もの）を全く食べてくれませんが、細かく刻んで納豆に混ぜ込めば何でも食べてしまいます。納豆は我が家ではかかせない食材となりました。

3. かんたん添加物チェック

加工品には必ず添加物が表示されていますが、あまりにもいろいろあり過ぎて、何が体に良いか悪いか判断できないので、購入する時は読んで理解できるもの（素材がシンプルでカタカナ表記の添加物が少ない）から選ぶようにしています。

4. 食べたいものは週１回に

毎日、日本の伝統食ばかりだと正直大人が飽きてしまいます。そこで週末に好きな物を食べる日を作り、家族それぞれが好きな物を食べたり飲んだりして楽しんでいます。

5. いろいろな色の食品を食べさせるように

以前は私自身が「1 日 30 品目食べる」という目標を立てていましたが、あまり実現できませんでした。
最近はもっと簡単に「いろいろな色のものを食べよう」ということを目標にしています。

幼稚園
悩める新入園児のママたちへ

ご入園おめでとうございます。待ちに待っていた幼稚園生活が始まりました。お子さんたちは日々様々な経験を通して驚くほどの勢いで成長していることと思います。

でも、中にはあんなに幼稚園を楽しみにしていたのにいざ入園すると泣いてばかりで困ってしまう…というお子さんもいることでしょう。どうしたらいいのか悩んでいるお母さんへ、元幼稚園教員がいくつかのアドバイスを送ります。

・　「いってきます」の儀式

大好きなお母さんと離れて教室に入るというのは、例え保育時間にどんな楽しいことが待っていようとも、お子さんにとってかなりしんどいことでしょう。

お子さんが気持ちを切り替えて教室に入るために、色々な形でお母さんに「いってきます」を伝えているのを良く見かけます。ハイタッチ、抱きつく、ほっぺにキス、じゃんけん、お母さんの腕にぶら下がってでんぐり返し等々。その中の一つが「泣く」なんです。

笑顔で登園しているお友だちの横で、泣いている我が子の姿を見るお母さんはさぞ辛いでしょう。でも一緒に泣いたり不安になったりせずに、「必ずお迎えにくるから」と言ってから後は先生にお任せしましょう。（ここで、お母さんが何も言わずにそっと姿を消すのは逆効果です。必ず「いってらっしゃい」の一言を！！）案外保育時間はけろっとして楽しく過ごしていますよ。

・　ずっと泣いているわけではない。いつか終わりがくる。

年中さん、年長さんを見て下さい。みんな笑顔で登園していますよね。そうです、「泣く」時期はいつか終わります。それが早いのか遅いのかは一人ひとりによって違うでしょうけれど。

泣いている時期にお母さんから「赤ちゃんみたい」とか「泣いたらダメよ」とか「幼稚園、やめようか」等のマイナスな発言があると、中々吹っ切ることができないように感じます。「泣かずに教室に入れるようになったらお母さんも嬉しいな」等プラスの発言はお子さんの自信につながりますよ。

・　降園後のスキンシップ

先生とさようならをしたら、いっぱいいっぱい抱きしめてあげて下さい。そして、一日の楽しかった出来事をたくさん聞いてあげて下さい。それが、「幼稚園はとっても楽しいところ」という思いを強くします。そして、お母さんと離れても大丈夫だという自信にもつながっていきますよ。

Hello

☆年中で入園したお子さんの場合

園生活の流れがバッチリ身についている進級児の中で、自分だけ分からなかったりできなかったりと不安になることもあります。でも、進級児が優しく教えてくれたり、見様見真似でいつの間にかできていたりとするものです。

育ちのペースというのは一人ひとり違うのは当たり前です。年中新入園児のお母さんにお願いしたいことは、「決して進級児と比較しない」ということです。いつの間にか進級児との差は気にならなくなりますから。

稀に何故年少で入園しなかったのかを気にするお子さんもいます。家庭のお考えがあってのことでしょうが、なぜ年中で入園したのかお子さんに分かるように話してください。納得するといつの間にか気にしなくなりますよ。

☆意外と多い、お兄ちゃん・お姉ちゃんが在園／卒園のパターン

今までお兄ちゃん・お姉ちゃんをお見送りしていて園や先生たちには慣れているはず。そう思ってお母さんも安心していたのに、いざ自分の番になると大泣きする下のお子さん。これにはお母さんもびっくりすると思います。

そんなお子さんの頭の中では「幼稚園はお兄ちゃん・お姉ちゃんとバイバイしたらお母さんとお家に帰る」という図式ができあがっているのです。それなので、登園してお母さんと離れるのが納得いかない。ここは大変かもしれませんが、お母さんは根気よく向き合って下さい。泣く時期に必ず終わりがあるのですから。

どんな時でもお母さんの不安な気持ちはお子さんに伝わってしまうものです。「どうしてウチの子だけ…」と悩まずに、本当に辛い時は先生やお兄ちゃん・お姉ちゃんで同じような経験のあるママ友に話してみてください。

長いようであっという間の幼稚園生活。後から振り返れば泣いている時期はほんの一瞬のことかもしれませんよ。