

小さな悩みは子育てマンガで笑い飛ばそう！

一日が終わるとき、「今日も怒っちゃった……」「なんでウチの子は言うこと聞いてくれないのかな……」などとブルーな気持ちになったりしていませんか？お子さんとじっくり向き合い、時間をかけてきちんと悩みを解決していくことができれば良いのですが、子育てに「なんで？」はつきものです。たまには「こういうもんだよ」と割り切って、気分を変えてみてはどうでしょう？今回は人気の子育てマンガを紹介します。読んだ後は、「ウチの子だけじゃなかった」ときっと気持ちが軽くなりますよ。



ママはテンパリスト 東村アキコ

マンガ大賞にもノミネートされた本作品の主人公は「ごっちゃん」。おっぱい大好きな「ごっちゃん」を卒乳させようと、あの手この手で「ごっちゃん」の気を引く作者。なかなか卒乳ができないと悩むママには特におススメの作品です。「ごっちゃん」が毎日のように繰り返すワルさには抱腹絶倒。育児漫画の金字塔的な存在です。



育児なし日記 逢坂みえこ

40歳を過ぎてからの“ぶっちぎり”の高齢出産で「ハル」くんを産んだ作者。予期せぬ出来事に慌てふためくことも多々ありますが、そこは経験豊かな大人のママ。小さなことにも気づき、愛情を持って母子ともに楽しく成長する様子がうかがえます。



あかちゃんのドレイ。 大久保ヒロミ

「ヒヨ子」ちゃんの誕生を心待ちにしていた作者ですが、いざ生まれてみると、想定していた育児ライフとは全く違う生活が始まります。母乳が足りなくて初めてミルクをあげるときの罪悪感や、下の子が誕生したときの上の子の様子など、「あるある～」と頷いてしまう描写がたくさん。笑いながら共感すると人気です。



まんが親 吉田戦車

ママの気持ちを代弁するような育児漫画が多い中、パパの視点で描かれたレアな1冊です。どんなことで戸惑うのか、父親の気持ちがわかります。作者は主体的に子育てに関わっているので「こんなパパもいるよ」と参考にできるかも。

H28年5月号



子どもの自己肯定感

「自分を好きになれる子に育てたい」とは、おそらく親なら誰もが思うことですが、このほど、国立青少年教育振興機構の調査で、教育費の支出が多い家庭の子どもほど、自己肯定感が高いことがわかりました。

学校以外の教育費の支出が「全くない」家庭の子で自己肯定感を持っているのは41%で、教育費が月に「5万円以上」の家庭の子どもは、73%が自己肯定感を持っているそうです。ちょっとびっくりする差です。

親の経済的な事情が子どもの気持ちに影響を及ぼすことは何となくわかりますが、こうした数値できちんと出てきたからには、早急な対策が求められます。

「ウチはどうせお金ないから」と経済的な理由でいろいろなことを諦める子が育たないように、子どもの気持ちの格差が広がらないためにも、まずは目の前の子を大事にしていきましょう！



引佐子育てひろば通信

引佐健康センターで開かれている子育てひろばの様子を毎月お伝えします

食育ボランティアさんに教わるバナナマフィン



バナナは、マレー半島やインド、フィリピンなど赤道の南北30度以内に位置する「バナナベルト地帯」を原産とする、日本で最も輸入されているトロピカルフルーツです。常温で保存し、果皮に茶色い斑点が出てくる頃が食べごろ。生食用バナナに含まれる炭水化物は消化・吸収が良く、ビタミンB、Cも豊富で、手軽に栄養を取りたいときにおススメです。

バターと卵、牛乳を使わないバナナマフィン

お子さんがアレルギーでなくても、動物性の油脂などはあまり使いたくないな……と思うママが増えています。今回は、食育ボランティアさんお薦めのバナナマフィンの作り方をご紹介します。ボウル1つで混ぜるだけなのでとても簡単！

材料（マフィン4つ分）

| | |
|-----------|------|
| バナナ | 1本 |
| 菜種油 | 大さじ2 |
| 薄力粉 | 100g |
| ベーキングパウダー | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 豆乳（水でも可） | 50g |

作り方

1. ボウルにバナナを入れ、フォークでつぶす。粗くつぶせばバナナの食感が残る仕上がりに、滑らかにつぶすと焼き上がった生地が滑らかになる。
2. 菜種油と砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
3. 薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れる。
4. 塩を入れて混ぜる。
5. 豆乳を入れ、切るように混ぜる。こねてしまうとふくらみが悪くなるので注意！
6. 4等分にしてマフィン型に入れる。
7. 180℃に熱したオーブンで25分くらい焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ完成！

♥食育ボランティアさんによるおやつ作り講座
6月8日に実施予定。お楽しみに！



発行：浜松市根洗学園
浜松市北区根洗町 667-1
Email nearai@ruby.ocn.ne.jp