

手抜きだって悪くない

学

校に通う子どもたちにとっては残念で、お家の方にはホッとする夏休みの終わりが見えませんでした。夏休みのラストスパートは宿題に追われ、新たに始まる2学期に向けて、生活リズムの修正が課題となっているご家庭も多いことでしょう。お昼ご飯の心配をしなくても済むというだけでも、学校のありがたみを感じみと感ずる方もいらっしゃるかもしれません。

今

回は、そんな忙しい毎日を通じてのメッセージです。

忙

しい日々の中でも、子どもを提供したいと思う親心や、SNSやお友だちの話から見えてくるキラキラした日々と自分を比べてしまうことが行き過ぎることで、お家の方がいっぱい

特

なってしまうことはよくあることです。

特

に、暑さ厳しいこの時期は昼間の疲れも影響して、普段は気にならない些細なことでも、余計な一言で親子ゲンカも起こりやすくなります。家事や育児に休みはありませんから、睡眠不足や疲労、過度なストレスが重なってへとへとな時は、子どももかわいと思う余裕も持てなくなるかもしれません。そのことに悩むお家の方は少なくありませんが、それは「子どもに愛情が持たない」のではなく、「疲れすぎていて子どもに愛情を持つ余裕がない」だけなのだと感じてしま

子

育て中はどうしても子ども中心の生活になり、大人は自分のことを後回しにせざるを得ませんが、疲れがもたらす余裕の

なさは、お子さんへの過度な叱責や体罰にもつながりかねません。意識的にお子さんと離れる時間を設けたり、休息や趣味を用いてリフレッシュすることをお願いしています。親であっても、得意なことや苦手なことがあります。料理や裁縫が苦手なら市販品を上手に使ってください。掃除や洗濯が苦手なら、家電の力を借ります。どうやっても、家事やストレスをなくすことはできませんが、自分に合った方法で負担を軽くして欲しいと思います。

こ

のように、自分に合った方法で上手に子育ての手抜きをすることは、とても大切です。「手抜き育児」と聞くとマイナスな印象をもつ人もいるかもしれませんが、子どもへの愛情が減るわけではありません。ポイントは、子どもの安心感を削がない方法で手抜きすることです。

家

の中がグチャグチャになっ

「手抜き」に罪悪感を持つことがあるならば、「こうする事で私もほっとできて、子どもにも安心を分けられるようになるんだ」：そんなふうに聞き直ってもらいたいのです。

避

けて欲しい子育ての手抜きがあるとしたら、子どもに「不安」を与える手抜きだけです。例えば、子どもが怪我をしてしまうような危険な物が手に届く床にあるとか、お腹がすいているのに食べ物を提供できないなど、子どもの心と体の安全・安心が守られないような手抜きは十分に気をつけます。お家の方が疲れすぎて身動きがとれない場合に起こりやすいものですから、そんなときはぜひ、身近な専門家（保育所・学校・保健師など）にSOSを出してください。お家の方もお子さんも安心できる環境に少しでも近づけるように、味方になってくれる人が必ずいます。

相

談先が見つからないお家の方は、どうぞ「えがお」までご連絡ください。一緒に子育ての作戦を練るお手伝いをさせてもらいたいと思っています。気軽に相談ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ

【おすすめ図書】

おかあさん、すごい！
作 スギヤマカナヨ



お母さんは何でもできちゃう！そう思っていないませんか？

でも実は、お母さんにだって苦手なことやうまくできないことがたくさんあります。そんなお母さんの等身大の姿をかわいらしい絵と文字で紹介している一冊です。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

egao@minamiaizu.org



栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜 トマト

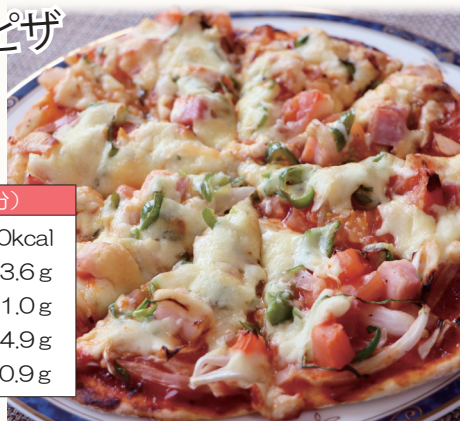
本町の特産品にもなっているのトマトですが、夏に不足しがちな栄養素を多く含んでいます。

病気に対する抵抗力を強化する働きがあるビタミンCをはじめ、強力な抗酸化作用があるリコピン、食物の消化を促進する効果があるフィボネキ酸、視力のサポートをしてくれるビタミンAなど含みます。

作り方

- ① ピザ用の粉にオリーブ油・水を加えて練り混ぜて、冷蔵庫で30分寝かして生地をつくる
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマンは種を除いて輪切り、ベーコンは1cm幅に切り、トマトは1cm角に切る
- ③ 調理台の上に粉をひき、生地を麺棒で広げ、ピザ用ソースを塗り、玉ねぎ・ベーコン・トマト・ピーマン・溶けるチーズの順にのせ200℃に温めたオーブンで10分焼く
- ④ オーブンから取り出して6等分に切り、皿に盛りつければ完成

トマトピザ



栄養価(1人分)

エネルギー	260kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	11.0g
炭水化物	24.9g
塩分相当量	0.9g

材料(6人分)

ピザ用粉	2枚分	ピザソース	大さじ4
トマト	80g	とろけるチーズ	120g
玉ねぎ	80g	オリーブオイル	大さじ1
ピーマン	40g	水	適量
ベーコン	40g		