

## 食育ってどんなこと？

キッズクラブのスローガンは“食べるの大好き！”“食べるのたのしい！”です。  
“食育”というとなんか難しく感じますが、楽しく食べることで食を大切に作る人に育てることが“食育”です。家族と一緒に「おいしいね～」と顔を見合わせて楽しく食べれば、それだけでも食べるのが楽しくなりますよね。

2～3才になったら、キッチンでお手伝いしてもらおうと子どもたちは大喜びです。たとえば玉ねぎの皮を手でむいたり、



レタスをちぎったり、洗ったり、少し大きくなればスライサーでキュウリの輪切りもできるし、ピーラーで皮むきもチャレンジできます。お茶碗やお皿を並べるのも楽しいですよ。

ほんの少しでも自分が食事を作ったという達成感が、食をさらに楽しくしてくれると思います。



### 『 あめのひのえんそく 』



「雨の日に遠足だなんて！」と思わないで、送り出す側、行く側の気持ちになって読み進んでください。仕掛け絵本になっていて、ページをめくる毎に景色が変化「バスはどこ？」と子どもと一緒に探しても楽しいですよ。さて終点に着くころ雨はどうなっているでしょう。

間瀬 なおかた  
ひさかたチャイルド

### 『 ちんあなごのちんちんでんしゃ 』



ちんあなごをご存知ですか？  
体の半分以上砂に埋もれて頭だけを出してゆらゆらしている生き物です。  
そんなちんあなごたちがチンチン電車で出かけます。  
どんな海の生き物と遭遇するのかページをめくりながらちんあなごたちと一緒にドキドキしてはいかが？

大塚 健太  
くさか みなこ  
講談社

### 編集後記 or 編集者のつぶやき

今回のパル de 子育てでは、コロナ禍でメンバーが集まれない中、今のお母さんに私たちが伝えられることは何かと考え、慣れないオンラインで話し合いを重ね、なんとか発行することができました！  
オンライン会議を始めた頃は、音声がかたかた聞こえないなどのトラブル続きで、なかなか全員揃って会議を始めることが難しい状態でしたが、回を追うごとに少しずつ使い方も慣れ、オンラインを使っている企画も進行中です。色々なことが中止になり、コロナの終息がいつになるのかまだまだ先が見えない状況が続く、不安を感じていると思いますが、時には人の手をかりたり、息抜きもしながら、子育てを頑張ってくださいね。

～ お問い合わせ先 ～  
TEL 0120-299-070  
FAX 0120-299-230  
発行 2020年 3月  
おおさかパルコープ組合員サービスセンター  
携帯からは 072-856-7671 (有料)  
火～金 9時～18時 月・土 9時～17時  
おおさかパルコープ子育てサポートステーション

おおさかパルコープ  
子育てサポートステーション



# パル de 子育て

第14号 2022年3月

## 「みんなどんな子育てをしているの？」

～ねえねえ聞いてよ聞かせてよ！！～



SNS やたまには友だちと電話で話すと良い気分転換になるわよ  
※個人情報の取り扱いには注意！

喉が渴いたらなんでも飲むで



色々な角度から情報を得ることが出来るから、何冊も読んでみたらええよ

夫がリモートワークで家に居てしんどい

少々汚れても誰も困らへん

育児書通りにいかない

ジュースしか飲まない

お腹が空いたら食べるって

離乳食を食べない

掃除が出来ない

たくさん遊んだら疲れて寝たよ



他の子と比べてしまう

夜なかなか寝ない



成長の速度は人それぞれやで

聞いてよかった♪



ヒント・・・母子手帳にも子育てに役立つ情報がいっぱい！！この機会に是非見てみてな♪

2021年度

