



令和5年1月30日
しんあい保育園

生活リズムチェックのご協力ありがとうございました！

お忙しい中、生活リズムチェックのご協力、ありがとうございました。お仕事が終わったらお子さんを迎えに行き、面倒を見ながら、夕食を作り、食べさせて、片付けて、お風呂に入れて、寝かせる…本当に大変ですね。いつもお疲れ様です。早く寝ることが良いことだと分かっているけど、規則正しい生活を毎日続けるのは難しいという方もいるのではないのでしょうか。今月は家事の負担を軽減して、保護者の方々もハッピーに子どもたちの規則正しい生活を促そうというお話です。「主婦業9割削減宣言」という本の中から、アイデアをご紹介します。



唐仁原けいこ著
中央公論新社

① 育児・仕事・家事・全部完璧にやるのは無理がある！

人が最も疲れていると感じることはやることに追われて思考が忙しくなっている時だそうです。いっぱいいっぱいになってしまったと感じたら、まず休む！休むことに罪悪感なんてありません！疲れを取って自分を褒めてあげましょう♡

② 毎食完璧を目指さなくても笑顔の食卓がいちばん！

頑張って作った食事を食べてもらえなかった時や「おいしい」とか「ありがとう」とか言ってもらえないと「なんで食べないの？」「なんとか言ってよ」なんてつついってしまいがちなのは私だけでしょうか…。私も「子どもには手作りの栄養満点の食事を！」と書いていたけど、絶対に毎日栄養満点手作りでなければいけないわけではないですよね。食事を作りたいときに無理して作るよりも、工夫次第で楽しんでも、子どもたちがよく食べてくれる方がいいですよね♡

● 食事を作りたいときは惣菜や冷凍食品を遠慮なく使いましょう！

生協はネットから頼めて便利なので利用している人も多いのではないのでしょうか。ミールキットなどの活用もおすすめです。

● シンプル調理を心がけ、無駄に手を加えない

ブロッコリー茹でただけ、焼きいも、じゃがバター、魚や肉焼いただけ、あれこれ味を加えるより子どもたちも食べが良かったり…シンプルに調理すると洗い物も減ります。

● 電気調理器、食洗器、炊飯器調理…便利家電を使って時短！

「こんなことくらい自分でやる」という積み重ねが実は時間を奪っているんですよね。新しい家電を買うには手が出ない方も今使っている家電の取り扱い説明書を読んでみると使っていない便利な機能に気づくことができるかも！



③ 家事の負担を減らして家族みんな笑顔に♡

家事の負担を減らすことで、子どもたちの生活リズムを整えることだけではなく、子どもたちと関わる時間もできますし、もちろん保護者の方々もゆっくり休んだり自分の好きなことができる時間があれば、家族の笑顔も増えますよね♡



今月はいちご職員が考えたメニューを取り入れました。

ごはん 嶋野メンチ 酢の物 けんちん汁 ミニゼリー



* いちご組の様子 *

0歳児クラスのお友だちは日々の成長が著しく、入園時と比べるととても頼もしく感じます。初めは一口大のものを食べていたのに、しばらくすると可愛い前歯でグッと噛みちぎり、モグモグと口を動かして食べています。コップ飲みも自分で両手を添えて飲むことができる子が増え、その姿がとても可愛いです♡どんどん成長していく子どもたち、食べることを大切に、1日1日を大切に、見守っていきたいと感じています。