

ちょっとひと息...



わたしの親子くらし

子どもとのくらしのなかで日々感じる「みんな、どうしてるの?」の気持ち。このコーナーでは月1回、そうした育児や家事の悩み・アイデアなどを特集しています。

みんな困ってます

どう切り抜ける? ごはん前の「おなかすいた!」

本当は食事の時間まで待ってほしいけれど、子どもの空腹は待たない! 約92%の組合員がごはん前に空腹を訴えられたと回答。対策を聞きました。
(「yumyum club」2020年1月14日～1月28日実施アンケートより)
〔ハンドルネーム/お子さんの現在の年齢〕で紹介しています



とりあえず何か食べさせる

夕食のおかずや
果物を活用!

調理中の野菜を味見させる
ことが多いです。子どもも興味を
持って食べるし、素材そのものなので
罪悪感なくあげられます。
(euph*さん/5歳)

果物や作り置きのおかずを
食べさせています。
(Sundyさん/8歳、2歳)

「じゃあ特別だよ」と言って、**夕食の
おかずから少しつまみ食い**させます。
その際、あえて食事のときには残しがちな野菜
のおかずを。なぜかつまみ食いだと喜びで
食べるので、シメシメと思っています。
(まるっところっけさん/4歳、1歳3カ月)

おなかにたまらないものを
ちょこっと

メインのものが食べられ
なくならない量で、甘い物じゃ
なければいいかと割り切って子ども
の好きなものを食べさせます。
(amykiitosさん/3歳)

冷凍コーンをチン。
とりあえず落ち着けー。
(izuさん/4歳)

1個だけ!と約束してから、ミ
ニトマトやおやつソーセージ、ふかし
たさつまいも(ひと口大)などを冷蔵
室の前でパクリとさせています。
(ほしまるさん/14歳、3歳)

パルシステムの商品ならコレがおすすめ

『おさかな/
おやつ
ソーセージ』

- いつも食べさせているのはおやつソーセージ
です。ぐずっていてもすぐに機嫌を直して「食
べる!」とニコニコになるのでありがたいです。
(Kelly.Tさん/2歳)
- 夕食を作っている間にお魚のソーセージを食べ
るのが習慣になっています。ごはんにも響かず、
甘いお菓子を食べているわけではないので、
まあいいかと思っています。(たべっこさん/5歳)



『チーズで
鉄分』

- パルシステムのキャンディチーズと牛
乳などを出して、その間に作り置き
のおかずを温めたりしています。これ
で落ち着いてくれるとホッとします。
(HA-NAさん/2歳)



『なめらか
絹とうふ
小分けパック』

- なめらか絹とうふを4分割し、2つ
ずつ娘たちに出しています。寒い
時季でも、しょうゆをたらした冷や
やっこを喜んで食べてくれます。
(ウズマキさん/8歳、4歳)

産直米の
焼きおにぎり

- 冷凍の焼きおにぎり。ごはんだし、まあ
いいかな、くらいの気持ちで。
(ばるばるばる子さん/5歳、1歳6カ月)



食事の時間を
一定にしています。
(かわしよさん/6歳)

ちなみに

「ほとんどない」と
回答した人は...

いつでも食事を温めるだけ、
あとは炒めるだけという状態
にしています。
(くるみっこママさん/3歳)

おうちに帰ったら手洗いうがいの後に、
子どもの希望に応じて牛乳
などを飲ませています!
(みのるくんママさん/3歳)

食べさせずにがまん

段取りを実況中継
しながら待ってもらっている。
(ふうふうふうさん/5歳)

準備中に声かけ&
巻き込む

料理の実況中継をしたり、
これは何かな?と
食材を見せてクイズ
を出したりしています。
(まり28さん/4歳)



「夕食楽しみだね」という前向きな
言葉でがまんしてもらうことも
よくあります。
(カンチョスさん/6歳、1歳7カ月)

“あそび”で
上手にごまかす

マラカスなどのおもちゃを与えて
気を紛らわすことが多い。
(のりのりはるまきさん/1歳6カ月)



好きな絵本やテレビで
ごまかします。必ずちょっと
待っててね!今作ってるよ!と
声をかけています。
(kurumilkさん/1歳8カ月)



今回は
12月3回

「子育て中の“ヒヤリ”わが家の対策」
え!?というような予想外の行動をするのが子ども。
ヒヤリとした体験談や安全対策について紹介します。

バックナンバーも見られます

これまでの「わたしの親子くらし」誌面を
webにすべて掲載しています。

バックナンバーはこちら▶



・ INFORMATION ・

小学生以上の子どものいる家庭向け『わたしの親子くらし junior』は、月1回お届け情報
といっしょにお届けしています。ご希望の方は、190837を6ケタ記入欄にご記入ください。