

NEWS

ここが変わった！
昔と今の子育て



子育てを取り巻く環境は、今と昔で大きく変わっています。環境変化の影響を受けたり、医学や科学の研究が進んだり、育児の便利な物作り出されたりしています。祖父母の時代に当たり前だった常識が、現在では非常識となっている場合も多々あります。

家族みんなで今と昔の子育ての違いを知り、同じ情報をもつことで、子育てをめぐるすれ違いや意見の対立を解消し、安心につながります。それでは、具体的にどのような違いがあるのか、例をもとに見ていきましょう。

Q 子どもに抱き癖をつけさせないために、泣かせておく方がよい？

正解は×です。昔の子育ては、少しくらい泣かせておくのが良いと言われてきました。しかし、近年は医学の発達に伴い、赤ちゃんの脳のことが分かり、「泣いたらすぐに抱っこして、不快感を取り除いてあげるが良い」と言われるようになりました。

赤ちゃんは泣くことで、自分の気持ちを表しています。「抱っこ」は、赤ちゃんにとってすごく気持ちの良い行為で、抱っこされると、「自分は大切にされている」と感じます。それによってお母さんとの信頼関係も高まります。泣いたらすぐに抱っこし、愛情をかけてあげましょう。

Q 母乳は1歳まで？
離乳食が始まったら、断乳した方がよい？

正解は×です。昔は離乳食が始まったら、断乳した方が

良いと言われていましたが、医学的に母乳をやめなくてはならない時期は明確に証明されていません。母乳以外から栄養が摂れるようになっても、心の栄養としておっぱいは重要な役割を果たします。

■母親にとってのメリット
・産後の体の回復が早く、体重が戻りやすく、ダイエット効果がある。
・いつでもどこでも授乳できる。

・ミルクを購入する必要がなく、経済的。
・子どもとの信頼関係が深まる。

■子どもにとってのメリット
・乳がんや卵巣がん、骨粗しょう症にかかりにくい。
・子どもにとってのメリット
・乳首を吸うことで、あごや脳の発達を促す。

・免疫物質が含まれており、子どもが1〜2歳になっても病気になるにくい。
・将来、肥満や生活習慣病になりにくい。

何らかの理由で、母乳をあがられないお母さんもあるで

しょう。悲観する必要はありません。母乳と同じ成分のアラキドン酸入り粉ミルクを使うのもおすすめです。

Q 自立させるためには、いつまでも甘えさせない方がよい？

正解は×です。自立の反対が甘え。「甘やかさないこと」で自立した子に育つ」と考える人も多いですが、甘えない人が自立するのではなく、甘えていい時に十分甘えた人が自立していきます。小学生のうちは、十分に甘えさせてあげてください。しっかり甘えた子は、しっかり自立します。ただ、「甘え」ほしいものを買ってあげること」ではな



▲抱っこは、親子の信頼関係を育むためにも大切な行為です

く、「甘え」愛情」です。甘えが満たされると、自分は愛されていると感じ、自己肯定感が高まり、他人にも優しくできる人になります。

昔からの変わらぬ知恵も大切にしながら、新しい考え方や便利な育児グッズを取り入れてみるのもいいですね。町公式子育てアプリでも、子育てに関する情報を掲載していますので、ご覧ください。

子育てアプリ

子育てに関する役立つ情報がたくさん！



管理栄養士のおすすめレシピ

りんごとささ身と
ゆで卵のサラダ



塩分
0.6g

■材料（4人分）
りんご……………1/2個
鶏ささ身……………4本
ゆで卵……………4個
きゅうり……………2本
玉ねぎ……………1/2個
レモン汁……………1/2個分
「マヨネーズ…大さじ3
A 生クリーム…大さじ2
L 塩こしょう…各少々

【1食分の栄養価】 エネルギー 236kcal / 脂質 14.9g / 鉄 1.0mg / たんぱく質 15.3g / カルシウム 46mg

■作り方

- 1りんごは一口大の薄切りにし、レモン汁をふる。
- 2鶏ささ身はゆでて手で粗く裂く。ゆで卵は殻をむいて粗く刻む。
- 3きゅうり、玉ねぎは薄切りにし、塩少々（分量外）をふってもみ、水気をしぼる。
- 4ボウルにAを混ぜ合わせ、①②③をあえて出来上がり。

voice / おすすめポイント



りんごが入っているので、子どもも食べやすいメニューです。野菜やたんぱく質をたくさん摂るように心掛けて、この冬も元気に過ごしていきたいです。

半澤めぐみさん、あいちゃん

check

皆さんも参加しませんか
健康のためにラジオ体操

桑島地区では、毎朝6時30分に近隣住民が集合し、ラジオ体操に取り組んでいます。代表の角田由美子さんは「体操後、『ありがとう』と感謝の気持ちで終わる10分間のご近所交流は、1日の活力源です。災害時は、必ず体操の時間に集まって安否確認と情報交換をしよう」と決めています」と話します。



12 Dec.2021
Calendar

12/1	WED	広報12月号、お知らせ版	★
2	THU	4か月児(R3年7月生)・7か月児健診(R3年4月生)、ブックスタート、ポッチャ体験(伊達崎)	♥
3	FRI		★◆
4	SAT	桑折学習塾(小学:伊達崎)	
5	SUN	キッズスクール「地球体験キャラバン」 ◎ミツバチいたみと眠りのクリニック ☎572-5328	
6	MON	ホールボディカウンタ測定日	♥
7	TUE	ポッチャ体験(陸合)	
8	WED	クリスマス観劇会(支援センター) ♥★ 一般成人講座「タブレット講座」	
9	THU	3歳6か月児健診(H30年4月～6月生)	
10	FRI	健康相談日 ◆ 美術館deワークショップ(手作りぬか温湿布、～12日)、桑折学習塾(中学)	
11	SAT	マイナバーカード休日窓口(予約制)、キッズ講座「クリスマス壁飾り」◎遠藤内科医院 ☎582-6788	
12	SUN		
13	MON	特定健診・各種がん検診	♥
14	TUE	醸芳幼稚園発表会(年少組)	
15	WED	お知らせ版 醸芳幼稚園発表会(年中組) ★	
16	THU	10～11か月児健診(R2年12月～R3年1月生)、醸芳幼稚園発表会(年長組) ♥	
17	FRI	友遊くらぶ・かやのき学園 「食べて！動いて！健やかライフ」 ★◆	
18	SAT	桑折学習塾(中学)	
19	SUN	親子ふれあいダンス教室&キッズダンス教室 ◎もり医院 ☎577-7780	
20	MON		♥
21	TUE		
22	WED		★
23	THU	ホールボディカウンタ測定日 第2学期終業式	♥
24	FRI	教育委員会定例会	★◆
25	SAT		
26	SUN	マイナバーカード休日窓口(予約制) ◎大泉ほんだクリニック ☎563-7587	
27	MON		♥
28	TUE	仕事納め	
29	TUE	年末休業(～1月3日)	

●イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医 ◆母子手帳交付日
【子育て支援センター】：イコーゼ 10:00～11:30
♥ベビールーム(1か月～1歳5か月ごろのお子さんと保護者)
★キッズひろば(1歳6か月ごろ～就園前のお子さんと保護者)
▶「すくすく」(☎582-6045)へ事前に予約してください。