



# サポーターズ通信

48号

令和3年  
10月発行

育児や家事についてママ、パパの役割分担  
それぞれの家庭の状況によって異なりますが、皆さんのご家庭では家事や育児はどうしていますか？  
ママとパパで協力して笑顔でお子さんを育てたいですね。  
今回はのんびりんこひろば利用中のママとパパに家事の分担や、助かっている事、〇〇して欲しいな...などインタビューしてみました！



子どもとお風呂に入る

パパがやっています♪

食器洗いや簡単な食事は用意

お散歩に行く

オムツ替え

ごみ捨て

洗濯物を畳む

保育園の送迎や子どもと一緒に遊ぶこと

残業で遅くなってしまった時は、ママにハーゲンダッツを買って帰るようにしています！

夜間のミルク

一人の時間が欲しいな...

家事全般二人でやれるようになるのが理想

ママからパパへこうしてくれたら嬉しいな♡

子どもと工夫して遊んで欲しいな♪

洗濯物をたたんでしまっしてほしいな

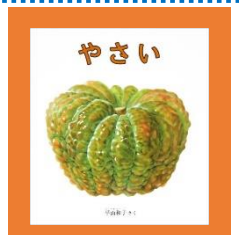
入浴準備から入浴後の着替えまで全部して欲しいな...

買い物

土日だけでも料理してくれたら嬉しいな

## 絵本のある窓辺 「やさしい」

表紙はズッシリと重たそうなかぼちゃ、中を開くと畑で働く人の姿が小さく描かれています。「ふとっただいこん」「やわらかいきゃべつ」「とりたてのとまと」「おいしいほうれんそう」「あまいさつまいも」。どの野菜も畑で実る様子とやおやさんに並ぶ姿が描かれています。おしまいの「さつまいも」は焼き芋にして「いただきます」という子どもの満足そうな表情。実りの秋に、笑顔と言葉を交わしながらお子さんと楽しんでください。同じ作者に『くだもの』があります。



(ことりの会 賀谷さんより寄稿)

平山和子/さく  
福音館書店



## ヘルスメイトからのお願い



爽やかな風が心地よい季節になりました。秋の味覚がたくさんあり嬉しいですね。食欲の秋とはよく言ったものです。今月はお子さんと一緒に楽しみながら作れる、旬のお芋と果物を使った簡単おやつレシピを紹介します。自然な甘さと食感が楽しめるヘルシーなおやつです。秋のひと時、季節を感じながらぜひ作ってみてはいかがでしょうか？

### さつまいもとりんごの茶巾

- 【材料】8個分（1個分87kcal、塩分0g）
- ・サツマイモ…正味300g（皮付きで400g）
  - ・水…大さじ1強
- ＜りんごの甘煮＞
- ・りんご…1/2個（100g）
  - ・レモン汁…大さじ2（30g）
  - ・砂糖…大さじ1と1/2（13.5g）



#### 【作り方】

- ① サツマイモは1cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむき、30分程度水でさらし水気を切る（皮を厚めにむくときれいな色に仕上がります）。
- ② 耐熱容器に①を入れた上から水をふりかけ、ふんわりとラップして電子レンジ（600W）で5～6分加熱し、蒸らし、（竹ぐしがすっと通るまで）熱いうちにフォークでつぶす。
- ③ リンゴは芯を取り、皮付きのまま1cm角に切る。
- ④ 耐熱容器に③と砂糖、レモン汁を入れて、ふんわりとラップし、電子レンジ（600w）で5分加熱する。
- ⑤ ②に④を汁ごと加えて混ぜる。冷めたら小分けにして、ラップに包み、茶巾しぼりにする。

#### 【ポイント】

- ※ 甘みがつよいサツマイモの場合は、砂糖の分量を減らしても、自然な甘さのスイーツを召し上がれ。
- ※ 冷蔵庫で少し休ませると、味がなじんでより美味しくなります。ラップを付けたまま保存袋に入れて、冷凍保存もできます。

## 子育ての疑問 Q&A

☆助産師 川島保子さんが教えてくれました。



Q：授乳後、卒乳後のおっぱいケアについて知りたいです。授乳後、いつもより飲み方が少ない場合（途中で飲むのをやめてしまった場合）は搾乳をした方が良いですか？  
また卒乳・断乳後は病院でケアを受けた方が良いですか？

A：授乳後は、特別な状況でなければ、搾乳はしなくても良いと思います。いつもより早く授乳が終わってしまった場合は、次の授乳が早くなるかもしれません。  
卒乳、断乳後のケアについてですが、母乳がたくさん出ている時期の授乳中断や授乳期間中に乳腺炎などのトラブルがあった場合は、授乳終了後もケアを受けた方が安心かと思います。  
授乳の状況は本当に個々で違うので、自分とお子さんの状況を見て、どうしたら良いか考えて欲しいと思います。その際、お手伝い出来ることがあれば、気軽にお声掛けください。

## 編集後記



♡サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママ・パパの協力で発行しています♡

息子が1歳半を過ぎ、出来る事や表情も増えて成長を喜ぶと共に、行動範囲が広がりイタズラやケガも増えあたふたしながら毎日奮闘しています。父・母歴1年半、私達も一緒に成長出来るかな。（ジブリ好きママ）

今年の夏、初めて子供から風邪をもらうという経験をしました！  
調べたらコロナでは無かったようですが…久々にひいた風邪の症状は中々重く、ヘトヘトの状態で一足先に治って、元気全開の息子のお世話はなかなか大変でした。（ひでぼんママ）