

# コーディネーター講座「もうすぐ保育園編」

2022.2.21  
2.22

堺市北区子育て支援課

TEL 072-258-6621

Fax 072-258-6883

保育園が決まって「ほっ」としたけれど、生活が大きく変わるので気持ちがソワソワしていませんか。入園前に仕事や家庭のことが上手く運ぶ環境づくりや気持ちの整理をしておくとお心です。新しい生活が安心してスタートできるようなヒントをお伝えします。今から準備をしておきましょう。

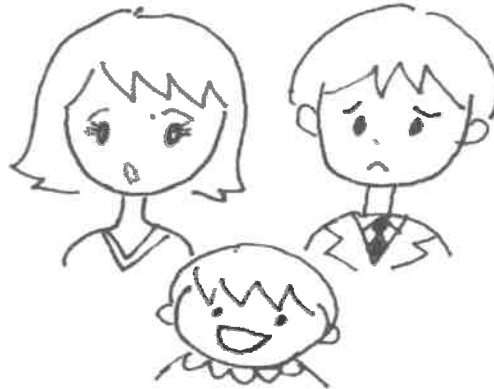
②病気になる時に仕事を休めなかったら困るなあ。

③家に帰ったら、子どもの世話や晩ごはんの支度に家事、できるかな...

④子どもと関わる時間が減ってしまうけれど...本当にいいの？

①保育園の送り迎えに間に合わなかったら、どうしよう。家庭と仕事と上手く回るかしら？

⑤保育園に決まったけど、慣れるかしら。泣いて離れなかったらどうしよう。。



保育園は子育ての味方!!気になることは気軽にお話ししましょう。安心に繋がります。

こんなことを考えてませんか？  
いろいろと考えてしまいますね。①～⑤の順にお伝えします。



## ①安心して仕事をしていくための調整や協力体制を作っておきましょう。

- ご家庭で保育園の送迎や子どもが病気になった時のこと、家事等について話し合っておきましょう。
- 働き方について職場と相談しておきましょう。（短時間勤務や残業について、子どもが病気になった時のこと）
- 協力者を確保しておきましょう。（祖父母、友人、知人、ファミリー・サポート・センター事業（事前登録必要・有料）、ベビーシッターなど）

## ②病児保育の登録をしておきましょう。

子どもの病気やケガの時に仕事を休めなかったり、誰も見ることができないと予想される場合は事前に**病児保育（有料）**の登録をしておきましょう。

### ③家事の効率化を図ってみませんか？～保育園から家に帰ってきて寝かしつけるまで、あっという間ですね…仕事して、家事、育児…でどうなるの!!～

家族にとってママは太陽。子ども達はママの笑顔があれば、どんなことでもへちゃら～♪♪あの手この手で家事を効率化して、いかにご機嫌で過ごせるか考えてみませんか？パパママ、協力してもらえる人達とも一致団結です～

#### 【食事作り】

- ほったらかし料理（別紙参照）  
（味のバリエーションは無限大∞!!。野菜が摂れますよ。  
残りものの材料で冷蔵庫もすっきり）
- 一汁一菜のすすめ
- 具たくさん味噌汁 ・野菜スープ
- クラムチャウダー風スープ ・カレー・ シチュー
- うどん（最近、レンチンうどんもありますね）
- 納豆ごはん（ひきわり納豆でも）・焼き魚
- 圧力鍋料理（短時間で作れて美味!!）・レンチン料理
- ベビーフードもレトルト幼児食も活用。
- スーパーのお惣菜 ・作り置きや作ったものを冷凍
- ご飯にかけるタイプの丼もの
  
- 調理家電を利用  
材料を入れてスイッチオン!!料理が苦手と豪語する人にもお勧め。  
理科の実験みたいですよ。作るのが楽しくなるかもです。  
（電気圧力鍋、自動調理鍋、スチームオープンレンジなど）
  
- 宅配の活用  
（生協・夕食材料配達・ネットスーパーなど）

食事は毎日のことだから疲れてきてしまうこともあります!!そんな時にはいつもより簡単にしてもいいですよ。日々のトータルバランスで考えたらいいんです。保育園の給食は栄養満点なので大丈夫です。「栄養の摂れたものを作らなきゃ」と一生懸命になるより、その時にできることで大丈夫です!!気持ちを楽にしてくださいね。ママの笑顔が最大の栄養になりますから (\*^-^\*)



#### 【食器洗い】

- 食器洗い機はやっぱり便利。

#### 【そうじ】

- ほこり等、気にしない。休日にできたらいいですね。
- クイックルワイパーやステック掃除機で簡単お掃除もお勧め。
- ロボット掃除機もなかなかすごい。

#### 【洗濯】

- 衣類乾燥機付き洗濯機は便利。
- 畳まなくてもいい物は引き出しにぼいぼい。ハンガーで乾かしたものはそのままタンスの中へ。
- 家族それぞれのかごを用意して乾いたものをとりあえず、入れておく。見た目、すっきりすると思います。

#### 【アイロンがけ】

- 洋服はアイロンのいらないものにしたり、ワイシャツは形状記憶タイプのもの。
- 衣類スチーマーはさっとしわ伸ばしができる優れもの。
- ハンカチは洗濯後すぐにパンパンとしわ伸ばしてから畳んで乾かす。

いくつかの家電をご紹介しました。お金がかかることですが、家事が回らないからと仕事を諦めることを考えたら、トータルで見て割に合う物だと思います。短期間のレンタルもできるものもあり、お試しができますよ。

家事は進化しています!!



## ④気持ちの整理はいかがでしょうか。

「子どもと過ごす時間が減るのは大丈夫かしら」と心配になっていないでしょうか。

大丈夫です。愛情は量より質ですから。大変さがあるからこそ、愛おしさも増します。その気持ちは子どもに届きます。一緒に過ごす時間は少なくても、その時間全てが親子の濃密な時間になりますから。親は子どもの安全基地になれば大丈夫です。

そして、本来、子どもはいろんな人に関わり大切にしてもらって育っていくものです。ヒトはコミュニティの中で子育てしてきたんです。母親がべったり子どもといることはなかったんです。

仕事をしている間は子育てファミリーの強力な味方の保育園で過ごしているので安心して下さいね。

### パパママが働き、保育園で育つことのいいところ

- ・子どもは、やりがいを持って働く親の背中を見て育つ。
- ・パパママ以外の大人に見守られて育つ。
- ・子育ての強力なパートナーで子育てを一緒にできる。
- ・きょうだい体験をしながら育つ。
- ・家では出来ない様な体験を仲間と楽しむことができる。
- ・仲間との関わりは子どもの成長にとっても良い刺激になる。

などなど・・・



## ⑤保育園は子育ての強力な味方です。

「保育園に慣れるか心配。泣いたらどうしよう」と思っていないですか。親と子にとって試練の時ですが、大丈夫です。泣くのは親子の信頼関係ができている証拠。大人でも初めてのところは緊張しますね。子どももそうです。少しずつ慣れていきます。保育士に慣れて、安心できる場所とわかってくると段々、泣かなくなってきました。パパママの方が実は心配で離れられないことがあります。パパママの不安が子どもに伝わることもあります。どーんと保育士に任せて、お仕事に向かってくださいね。泣いていても、ケロッと泣き止み遊び出したりしています。

それでも不安な時は保育士に相談してみてくださいね。

(年齢や性格ですぐ慣れる子や時間がかかる子もありますが、必ず、慣れてきますからね)

不安に思うこと、困ったこと等、遠慮せずに保育園に相談してくださいね～子育ての応援団ですので、気軽に保育士に話してください。保育士も家での様子がわかり、見通しを持って対応ができます。信頼関係も生まれて、パパママも安心、子どもも安心、保育士も安心です。みんなです。



### ★連絡帳は保育園とのコミュニケーションのツール

0歳からおよそ2歳児クラスまでは毎日、連絡帳をやり取りをします。保育園での様子、子どもの成長がわかります。保育園も子どもや家庭の状況が把握でき、より丁寧に対応ができます。担任と毎日、会えないこともあるので、日々の家での様子はもちろん、気になることがあれば書いてください。

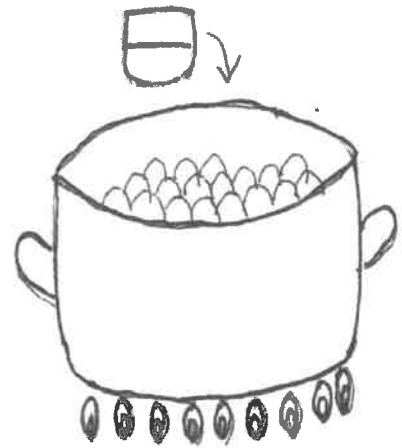
# ほったらかし料理（蒸し料理）

野菜がたくさん摂れますよ♪

タイマーをセットして、蒸している間に他のことができますよ。火加減に注意してくださいね



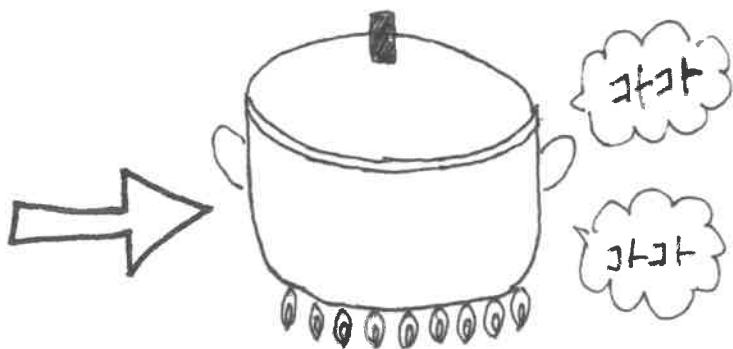
肉、魚、野菜、キノコ類なんでもオッケーです。火の通りやすい大きさに切って、お鍋に入れます。（スーパーのカット野菜でもOKですよ）



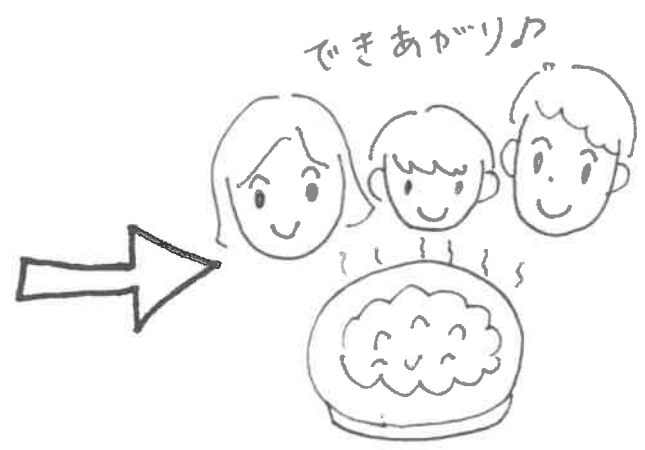
水を材料に合わせて、適量（100cc～150cc）入れてください。多くなってもスープになるので、それもいいですね(\*▽\*)

水を入れた後、調味料を入れます。味のバリエーションは無限大∞です。

ポン酢・コンソメ顆粒+塩コショウ（+カレー粉）・鶏がらスープの素+しょうゆ（+バター）・和風だし+しょうゆ・コンソメ顆粒+トマトケチャップなどなど  
牛乳、豆乳仕立てにしてもまるやかで美味です(^-^)



調味料を入れたらフタをして、食材にもよりますが10分から15分ほど蒸します。火が通れば完成です♪



できあがり♪