


子育てcolumn

# それぞれの新生活を聞いてみた

新生活は色々な形があると思います。保育園に通い始める方、幼稚園に通い始める方、生活は大きく変わらない方…そんなそれぞれの立場の皆さんがこれまで経験してきたことを教えてもらいました。

case1


育パパとしての  
職場でのポジショニング



第一子の誕生時に父として9か月の育休を取得後、職場復帰してから心掛けたのは、職場での育パパとしてのポジショニングです。自分の職場の業務予定表には夕方以降は「育児タイム」と入力し、緊急時以外の対応が困難であることを可視化。夜の飲み会は基本不参加を表明しています。このように私の行動指針を自分から周囲に明確に示すことで、相手にとっても私の行動が予測できるようになるため、双方にとって丁度良い妥協点を見出すことができ、働きやすさに繋がるのではないかと思います。（S記）

case2


通園の日の朝の戦い




なかなか着終わらない制服、入れたはずの荷物がなぜか出ている、まだお家で遊びたい、水筒が重くて歩けないなど、親の想定の2倍以上時間がかかる朝の幼稚園通園。入園前にあった朝の家事ルーティーンは一旦捨てて、子どもの長い長い支度に付き合ひましょう。子どもを送ってから家事をやれば大丈夫！ただ、一息ついてしまうと、即、子どものお迎え時間。子どもを送った勢いそのまま家のことをやるようにしています！（H記）

case3

お友達作り再来…



娘のお友達がみんな新年度から保育園に入ることが決まっていたため、同世代の子どもと遊ぶ機会が減ってしまうことに焦りを感じたり、母子ともに仲良くなったお友達に会えなくなってしまうことが寂しく、孤立してしまうような気持ちにもなり、新生活に向けて不安な気持ちでいっぱいでした。そこで、保育園の一時保育を利用したり、子育てサークルに入会して、新たなコミュニティに飛び込んでみることにしました。今は、母子ともに新たなお友達もでき、娘も同世代の子どもと遊んだりと楽しく過ごしています。（みーまま記）



こんだて紹介

## ほうれん草の白和え

(ミアヘルサ保育園ひびき元住吉)

●材料

子ども4人分 (幼児)

\*\*\*\*\*

木綿豆腐	120g	(A) しょうゆ	1.2g
ほうれん草	80g	(A) 食塩	1g
にんじん	40g	(A) 砂糖	6g
ひじき	3g	(A) すりごま	12g

●作り方

\*\*\*\*\*

①豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして、15分程水切りをする。

②ひじきは水で戻し、クッキングペーパーで水切りする。

③鍋に湯を沸かし、ほうれん草を入れて1分程茹で、水にとり、水気を絞って3cmの長さになる。にんじんは細切りにして、下茹でする。

④ボウルに①の豆腐を入れ、泡立て器で混ぜる。滑らかになったら(A)の調味料を加えて混ぜ合わせ、ほうれん草、にんじん、ひじきを加えて和える。

●ポイント

\*\*\*\*\*


・ほうれん草やにんじんだけでなく、季節の食材を加えることで、食感や彩りを豊かにでき、様々なアレンジができます。

・豆腐でたんぱく質、ひじきで食物繊維が副菜から摂取できます。

・「白和え」と聞くと難しそう、手回りがかりそうなイメージがありますが、実は意外と簡単で、調味料もご家庭にあるものですぐ作れますよ。

・豆腐の水切りを先に行ってから、野菜等の準備をすれば、あとは和えるだけなので効率アップ！野菜もレンジでチン！でもOKです。


市では、レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に「川崎市のキッチン」を開設し、健康に配慮したレシピや保育所、小学校のレシピ、地元食材を使った地産地消レシピ、備蓄品を使用した食品ロス削減レシピなどを紹介しています。ぜひご利用ください。



食育イメージキャラクター しよいくん

川崎市 クックパッド

読んでみて




## たねちゃん


(中原図書館提供)

作／乾米里子  
絵／accototo ふうだとしお+あきこ  
出版社／金の星社  
対象／幼児

眠たくてたまらないたねちゃんは、寝心地の良いベッドを探します。クマの耳やサルの鼻、やっと見つけても飛ばされてしまいます。たねちゃんはどこで眠り、芽吹くのでしょうか。




編集後記



子育ては思い通りに進まないことの連続で、4月から始まる新生活に不安を感じていました。「今日の目標はこれ」「ここさえできれば上出来」と、できたところに目を向けることで、慣れない中でも前向きに子どもと向き合えたらと思います。（T記）

このゆびと〜まれ！を一緒に作ってみませんか？

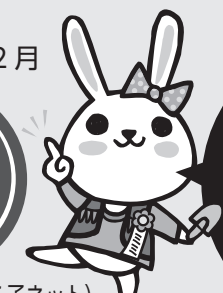
次回以降の編集会議は、2月19日(木)、3月19日(木) 午前10時から、中原区役所別館1階幼児室で予定しています(1時間程度)。皆さんの気になることを記事にできるチャンス！ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。※念のため開催の有無を下記連絡先へ確認いただいてから、ご参加ください。



このゆびと〜まれ！

令和8(2026)年2月

第116号



市政だより1月号で特集されたよ！

なかはら子ネット通信

発行：中原区総合子どもネットワーク(なかはら子ネット)  
なかはら子ネットは区内で子育てしている人達を応援する中原区総合子どもネットワークの愛称です。区内の自主グループや関係団体・機関等で組織しています。



完璧を目指さない！  
自分たちの“まあいっか”を見つけてみよう

「ちゃんとしなきゃ」「完璧にやらなきゃ」と思うほど、気持ちはしんどくなりがち。そんな時は“まあいっか”と肩の力を抜いてみませんか？みなさんの日々の生活の中のアイデアを集めてみました。

まあいっか、  
の気持ち

完璧を目指さない  
(あきらめたいと  
やりたいがせめぎ  
合っけれど、  
そのバランスが取れる  
ところで日々を送る)

日々、こんなマインドでやってる！

・手を抜く、じゃなく、ここに力を入れる！と思って日々過ごす  
・今週のテーマ・頑張りどころを決められたら、頑張れるかも  
・正解主義はやめた。子どもとの生活は、「今日の正解が明日の正解」にはならないから

朝の支度はこれくらゐ

朝はみんな大変！

子どもがご飯を食べてくれない日があってもOK  
(その代わりに遊んであげるなど)

子どもの離乳食は作っているけれど、大人の方は市販のものに頼っている

冷凍食品、離乳食のレトルトを活用

栄養バランスは1日で完璧にせず、1週間で整えるつもりで用意

食事は丼もの、お味噌汁はインスタントも活用

便利グッズ、時短家電、身近な〇〇使ってます！

食洗機

離乳食ハサミ

洗濯乾燥機

お掃除ロボット

自動調理鍋

ペットボトル  
(転がすとずり這いの練習に！)

必要なときは、動画を活用する

発達に良い動画を友達に教えてもらい  
それだけ見せている(依存せず楽しんでる)

兄弟対応で手が離せない時間帯には上の子に動画を見せる

動画は活用を  
遠慮しがちな人も  
多いけれど…

動画は依存してしまいがち、  
と不安だったが、  
一時的に依存しても元  
に戻れる、と分かった

食事の支度の忙しい  
時間帯だけ見てもいい、  
というルールを決めると自分  
の中でも救いになる。

頼れる時は…こんなサービスも活用してます！

ベビーシッター  
(実家に頼れないので手が回らない時は活用しています。)

ふれあい子育てサポート

家事代行  
(産後ケア事業でお世話になった家事代行の企業にその後も調理代行をしてもらっている)

上のアイデアはあくまでみんなのアイデア！”完璧”は人それぞれです。  
自分の「まあいっか」を見つけてみませんか？  
笑顔の時間を増やすヒントになるとうれしいです(編集委員一同)



Idea

誰かと話して解決することもある？子ネット通信編集会議、子ども未来フェスタアンケートで出た行動のヒント

・地域子育て支援センターに行くと会話(誰かと話すだけでふっと楽になることもあります。)

・子育て中の親子同士で集まってごはんを食べる。

・子どもが寝たら、コーヒーとか、おいしいものとか食べられる！と思って日中頑張る。

・子どもが親も楽しく、お互いがホッとした時間に。

・子どもが大きくなったので、一緒に食事をしておいしいものを共有するのが嬉しい！