



# 楽しく子育て！

～子育て支援コーナー通信～

第118号

発行日  
2017年6月19日

毎月19日は、「かがわ育児の日」



「子育て支援コーナー」第40回企画展示

「おいしいな、かがわの食べもの～親子で食育～」が  
始まりました。

★期間：平成29年6月10日（土）～平成29年9月3日（日）

新しい本が  
入りました。  
( )内の数字は  
棚の番号です



『『ワーママ』5年目に読む本』  
パワーママプロジェクト／編  
光文社／刊  
2017. 4  
(支援 1-1)

『栗原心平のとおきおき  
「パンぱごはん」』  
栗原 心平／著  
講談社／刊  
2017. 4  
(支援 2-2)

『心屋先生のお母さんが  
幸せになる子育て<子  
育ての呪い>が解ける魔法  
の本』  
心屋 仁之助／著  
WAVE出版／刊  
2017. 4  
(支援 3-1)

『子どもと一緒に覚えた  
い道草の名前』  
稲垣 栄洋／監修  
マイルスタッフ／刊  
2017. 5  
(支援 4-1)

毎月19日は「かがわ食育の日」、毎年6月は「かがわ食育月間」です。それにちなんで、現在、当館と香川県教育委員会保健体育課とのコラボで食育の展示を行っています。

私たちの食生活は、欧米化が進み、子どもにも生活習慣病が増えつつあります。そのなかで、昔ながらの和食は、栄養バランスがとれていて健康的な食事として見直されています。

そこで、子育て支援コーナーでは、私たちにとって身近な香川の郷土料理や香川産の野菜などを食生活に取り入れるきっかけになるよう、香川の郷土料理の本、県産品の野菜・魚などについての本、県産品を使ったレシピ本などを中心に、約200冊を展示・貸出しています。

どうぞ、ご利用ください。

## こんな時には、こんな本！

(第3回 赤ちゃんの子育て～睡眠・授乳～)

私は子どもを産むまでは、赤ちゃんとは、「一日の大半は、すやすや眠っていて、泣いたら母乳をあげるか、おむつを替えてあげる。そうしたら、お母さんに向かってにっこり笑い、またすやすや眠るもの。」というものすごい誤解をしていました。

実際に赤ちゃんを育ててみて、そんな生やさしいものではないことが嫌というほど判りました。何時間も続くすさまじい夜泣きやミルク嫌いに悩まされ、心身ともにくたくたに疲れてしまった時期もありました。出産前にもっとちゃんと赤ちゃんのことを勉強しておけばよかったと後悔しました。そこで、今回は、赤ちゃんの睡眠や授乳についての悩みが解消できる本を紹介します。できれば、出産前に読んでおくのがおすすめです！

### 『赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド 0歳からのネンネトレーニング』

清水悦子／著 かんき出版／刊 2011. 11

著者は、夜泣き専門保育士という肩書で夜泣きに悩むお母さんたちのサポート活動を行っています。その活動のきっかけは、娘さんのすさまじい夜泣きだったとのこと。何とかしたい一心で、理学療法士の経験をもとに研究を重ね、日本人の生活スタイルに合った夜泣きの改善方法を見つけました。

本書には、赤ちゃんの夜泣きを改善する方法が3つのステップで示されていて、これなら、すぐ実践できそうです。私が、息子の2週間に渡る連続6時間の夜泣きに悩んでいたときにこの本があったらと残念に思いました。



### 『ミルクママの自分でできるおっぱいケア 自信をもって楽しい母乳育児』

山川不二子／著 メディカ出版／刊 2011. 4

「赤ちゃんは、みんな生まれた瞬間からお母さんのおっぱいを上手に吸えるもの。」そう思って特に準備していなかった私は、出産後、長い間、息子の授乳とミルク嫌いに悩まされることになりました。

当時、人に教えてもらっても、授乳の本を読んでも今一つ要領がつかめず、結局そのまま卒乳してしまいました。

本書には、おっぱいのしくみから始まり、ケアや授乳の仕方などの判り易い詳細な記述があり、出産前に読んでおくと、きっと楽しくスムーズに授乳ができます。



早いもので、もう6月も半ばを過ぎましたね。私の息子の通う小学校では5月末からプールが始まっていて、すでに、少し日焼けしています。去年は顔に水がかかると大騒ぎし、先生を心配させてしまった息子も、今年はバタ足で5メートルほど泳げるようになりました。子育てをしていると、子どもの成長から季節の移り変わりや時の流れが感じられるのが、うれしいですね。(D)