育児あるある！こんな時どうしてた？

先輩ママ・パパに聞いてみた

日々の子育ては悩むことの連続。50人のママ・パパに聞いた育児あるあるに、
（ちょっと）先輩ママ・パパがテクニックとおすすめ情報をアドバイス。

43/50人のお悩み

子どもと一緒に入れるお店が分からず
いつも外食を諦めてしまいます(T-T)





居酒屋ランチを よく利用していました

(中尾咲さん /8歳男の子、6歳女の子)

居酒屋は、子どもが横になれる座敷や個室のあるお店も多いので、子どもと一緒でも入りやすくオススメ。他にもベビーカーで入れるカフェ情報を友達と共有していました！

☞「キッズフレンドリー」な飲食店は4・5ページへ



35/50人のお悩み

子どもの食事だけで、精一杯。
自分たちの食事を準備する余裕がありません。



平日いかに楽するかを心掛けていました

(伊藤さんご夫妻/9歳女の子、7歳女の子)

週末の作り置きや、手の込んだ料理はお惣菜にまかせるなど、自分たちの食事は楽できるように工夫していました。

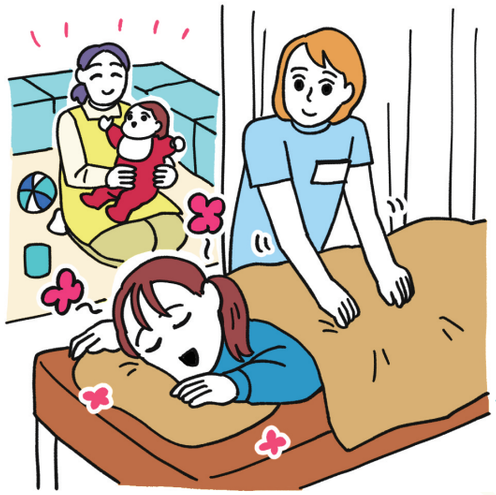


30/50人のお悩み

どうやってリフレッシュしていますか？
うまく息抜きできる方法が知りたいです。

託児サービスのある整体や 美容院に通っていました！

(澤谷真理子さん/3歳男の子、2歳女の子)



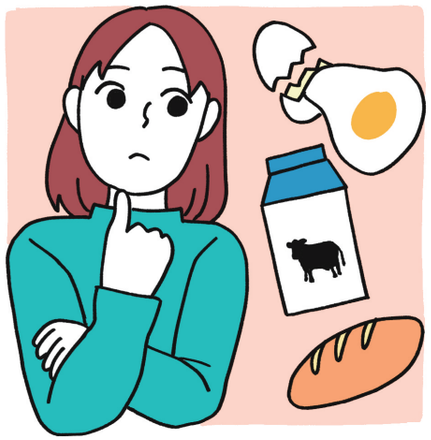
中野にはキッズスペースを併設するなど、子ども歓迎のお店が多いと思います。気を遣わず子どもを預けられるのでとても安心。疲れる前にリフレッシュすることが大切ですよ。

☞おすすめのリフレッシュスポットは6・7ページへ

10/50人のお悩み

離乳食がスタートしました。
食物アレルギーが心配です。





乳幼児健診や離乳食講座でアレルギーについて教えてもらいました

(メトロポリちゃんVさん/2歳女の子、1歳男の子)

卵などは、少しずつ食べさせて、アレルギー反応が出ないか試していました。小児科のポスターで重要な情報を見つけたこともあるので、いろいろとチェックしています。

※食物アレルギーが疑われる反応や症状が見られた場合、必ず医師の診断に基づく対応を！

中野区公式LINE

中野区の子育て情報をLINEでお届け！
サービスやイベントなど役立つ情報を受け取れます。

その他の「先輩ママ・パパのアドバイス」は、中野区ホームページに掲載中。