



# 目次

## 第1章 食を通して心育て、子育て 11

まえがき 2

食事を楽しみ、喜びを感じながら食べる事の大切さ 〈心の栄養〉	12
なぜ、心の状態が食べ物に影響するのか? 〈言葉かけの大切さ〉	15
食事の大切さを伝えることで生きる力を育む	20
食への感謝の気持ちを大切に	24
食事は身体を育てるだけでなく、心も育てる	30
食を通して選ぶ力をつける	31





## 第2章 離乳食から幼児期の食事の大切さ（各論）

39

離乳期の食の基本

幼児期の食の基本

口腔環境・発達の大切さ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

40 49 60

## 第3章 親子の性格の違い

～星座と数秘による性格の違いアプローチ～

67

星座による特徴の違い

数秘による特徴の違い

子どもとの心地よい距離感を知る

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

68 85 100





## 第4章

### 子育てと仕事とのワークバランスのとり方

103

自分を大切にす

罪悪感を持たない

自分とのバランスをしっかりと取る

116 112 107

## 第5章

### 子育てには終わりが

### く伝え続けることの大切さ

129

兄弟での受け取り方の違い

我が家のルール

自分を尊重するからこそ、他者も尊重できる生き方

144 135 130

あとがき

151

