これは『赤ちゃんのための健康レシピ』の日本語版です。





赤ちゃんのための健康レシピ

インスピレーションの朝

『ため息とクレヨンで書く赤ちゃんです。』

美しくてインスピレーションに満ちた朝。いつものように、私は家の広い空間をすばやくハイハイして、見つけたものすべてを好奇心いっぱいに探検しています。でも今日はちょっと違いました...小さな石が膝に当たって痛かったのです。座って、それを見て、取り除いて、遠くへ投げました。これからも道の小石が何度私を止めるのでしょうか...

あっ！ごめんなさい...まだちゃんとした挨拶の仕方を習っていません。ご挨拶もしていませんでしたね！ **こんにちは、こんにちは！わたしは...ため息とクレヨンで書く赤ちゃんです。**

赤ちゃん作家の告白

『お母さんのお腹で泳いでいた頃、優しい声の心地よさをよく考えていました。』

しーっ...聞こえますか？わたしは虹の色とやさしいささやきの間に隠れている赤ちゃん作家です。今こうしてお話ししているので、ひとつ秘密を教えますね：ママのお腹の中の暗くて静かな水の中を泳いでいたころから、わたしはママの声のやさしさ、皮膚を通して触れようとする手、そしてお腹に触れる家族の愛情を感じていました。

初めて彼らを見て、愛、安心、喜び、そしてわたしの小さな体を満たす健康を感じたとき、わたしの小さな脳にひとつの疑問が浮かびました：**どうすれば世界中のママやパパに、赤ちゃんの純粋な気持ちを通して、愛情あるふれあいや言葉、家族のぬくもり、遊び、そして心の音楽の大切さを伝えられるでしょうか？**

それで思いついたのです...簡単！小さな女の子作家の魔法で本を書くことにしました。 その本の名前は「**赤ちゃんのための健康レシピ**」。 お願いです、この魔法の本を見つけたら、**夢を読むように、ゆっくりと、心に微笑みを浮かべながら**読んでくださいね。



幸せなごはん

『一皿一皿が感謝でもあります。』

「私の大きな本の中で、ママが食べ物を遊びや物語や抱っこのようにしてくれることをお話しします…すべて同時に。たくさんの新しいレシピがあり、ママと一緒なら料理人は一人ではなく、私もその物語の一部です。ママが果物の小さな種を取らせてくれるとき…私はよだれかけをしたシェフのように愛を料理している気持ちになります。赤ちゃん作家であり料理シェフの私は、小さなスプーンを手に、ポケットに葉っぱを入れて、本の中で健康的な料理のレシピをたくさん紹介します。野菜列車や笑うハンバーガー、レタスのお姫様のように、味、遊び、学び…そして持続可能な愛が込められています。…」



癒しの笑い

『笑いも栄養...心だけに。』

食べ物についてたくさん話しましたね...でも、笑いも栄養になります — 心の栄養です！だからこの *赤ちゃんのための健康レシピ* では、楽しいアイデア、創造的な遊び、そして笑顔になるアドバイスをたくさんお届けします。この章の活動で遊んで笑うと、わたしのお腹の中がくすぐったくて、踊っているみたいになることもあるんです！

録音されたわたしの笑い声を聞くと、体がその幸せを思い出します。「へへへ」や「ははは」の歌は...まるで内側からわたしをくすぐる蝶のよう。でも、ママや

パパのためのレシピもあります — あなたが笑うと、わたしの顔も真似したくなるんです。意味がわからなくても、世界が歌っているように感じます。

わたしの大きな本では、ママがどうやって笑いをわたしの健康への贈り物に変えてくれるかをお話ししています。わたしと一緒に笑ってくれますか？見逃さないでくださいね — とっても魅力的なんです！

***運動と動き***

『歌に合わせて体を動かすと…骨が中で笑っているのを感じます。』

*赤ちゃんのための運動レシピ*の章にある小さな儀式をすべて守ってください。その中で、ママも知らなかった秘密を教えます：寝転がっているとき、腕でダンスができるんです！わたしが提案する動物たちを真似して、赤ちゃんと一緒にヨガをしてみてください — 言葉のない物語のように体が伸びていくのが見えるはずです。

わたしが愛を込めて贈る、ばあばが作った歌を使ってください。生まれたときから歌ってもらっていて、今では体を揺らしながら口ずさんでいます。その歌に合わせて体を動かすと…骨が内側から笑っているように感じるんです。わたしの大きな本では、この魔法の歌が運動をパーティーに変えてくれるんですよ。わたしと一緒に踊ってくれますか？

***愛撫とマッサージ***

『マッサージは柔らかく、ゆっくり始まる…まるで声が体を歩いているように。』

次の魔法の旅の目的地は：音楽のようなハグの章…体のマッサージを、賢い抱擁として説明します。**しーっ…感じますか？** ママが急ぎをしまって、手を蝶に変える瞬間です。マッサージはやさしく、ゆっくり始まります…まるでママの声がわたしの体の上を歩いているみたい。

なぜかわからないけど、マッサージの後は…夢が甘くなって、お腹もおとなしくなります。音楽を聴きながらしてもらうと…体全体が綿の上に浮かんでいるよう

な気分になります。わたしが一番好きなのは、ママの指がわたしの小さな足を一つずつ歩いていくとき — 急いじゃダメですよ！

ママがどうやってこの美味しいマッサージを学んだのか知りたいですか？そしてお昼寝の時間にぴったりの魔法の食べ物は？それなら、大きな本で、愛を込めて並べられたハグのように、ステップごとにすべてお話ししますね。



魔法の呼吸

『吐く息は言葉のない歌のように感情を浄化します。』

「ねえ、当ててみて…私が小さなお花をふうっと吹くみたいに息をすると、何が起こると思う？ 私のおなかが喜びのぷくぷくを作って、風船みたいにふくらんで、ため息みたいにしぼむの。 ママは、それで私の幸せな肺が目を覚ますんだって言うけれど、私はね…空気は心にもくすぐりをくれるって学んだの。

私の本の“呼吸の章”には、魔法の空気で遊ぶゲームや、かくれんぼみたいな笑いがもっとあるよ。 ワンちゃんみたいに呼吸して遊ぶ？

知ってる？ ハイハイで疲れたとき、深呼吸すると、ママが新しい電池を入れてくれたみたいになるの。

でも…しーっ。繰り返しちゃってごめんね。 私の“空気ノート”には、もっとたくさんの秘密があるの。 そこで私は、赤ちゃんの呼吸に寄り添う方法をおすすめしているよ。

ママは、まるで静かな絵本を読むみたいに、私と一緒に呼吸するの。 だって深呼吸は大人だけのものじゃない… 私にも、空気で落ち着く秘密があるんだよ。

息を吐くたびに、言葉のない歌みたいに私の気持ちをきれいにしてくれる。 目を閉じて、空気が鼻から入ってくると… おなかの中で小さな星が目を覚ますみたいで、私は綿の上に浮かんでいる気分になるの。

そして空気はいつもきれいにしておかなくちゃね。 家では、ママが“抱きしめる窓”を開けるの。 あなたもそうする？

私のもう一つの本のこと、もっと知りたい？ そこには、呼吸を助けるお料理のレシピもあるの。 一度ね、抱っこでできたみたいなスープを飲んだことがあって... お花みたいに呼吸できるようになったの。

その魔法の作り方を知りたいなら... 私の本で見つけてね。」**



魔法の水

『一口ごとに見えない抱擁。』

****「ある日ママが、私は半分が水で半分が優しさだと言いました...その日から私は、水が決して足りなくならないようにしたいと思うようになりました。 だから私は、赤ちゃんが水を飲む習慣を家族の優しさと意図で育てるための章を本に入れることにしたのです。****

私の大きな本には、その“魔法の水で遊ぶ楽しい章”があります。 家でどうやって水と遊んでいるか知りたいなら、そこを読んでください。 水は私の喉を潤すだけでなく...見えないエネルギーで私を彩ってくれます。

ある日、ゆっくりお水を飲んだら...お腹の中で小さな鈴が鳴った気がしました！ ママは、一口ごとが“見えないハグ”だと言います。 そして赤ちゃんが水の大切さを理解できるように、優しい言葉を使って説明してくれます。

大きくなって走れるようになったら、走ったあとに飲む水は“休んでね、小さな子”と言う優しいじょうろみたいに感じるんだよ、と教えてくれます。

ママは植物に水をあげます...そして私は自分のお腹に、私の小さなボトルで水をあげます。 ときどき、ママは水が私を抱きしめるのも許してくれます。

ねえ、ある日私はお人形に水を飲ませようとしたの... でもママが“外側だけよ”と教えてくれました。 ああ、口を開けなくてよかった！

水はレモンの味がする日もあれば、いちごの味がする日もあるけれど... いつだって“愛の味”がします。」**



指圧と優しさ

『ママは指を愛と平和の癒しの杖に変える。』

**「私の小さな体には、あなたの優しい指で光る秘密のボタンがあるって知っていましたか？ ママがそっと私の魔法の点を触ると、私のおなかはアボカドといちごのごちそうを欲しがり、私の心は『ありがとう』と言います。 その中に“ポイント25”というものがあって...それは私をやわらかい夢へまっすぐ連れていきます。 ママはそれを“賢いなでなで”と言います。

この美しい章は私の大きな本であなたを待っています。 そこでは赤ちゃんの指圧について、そして見えない抱っこについてお話ししています。 そこまで来れば、私の魔法の点の歌も楽しめます。

私の本は、ママが指を愛と平和の小さな癒しの杖に変える方法を語っています。 まるで抱っこのあいだだけの秘密のように。」**



柔らかな夢

『眠ることは退屈ではない...私の最も賢い部分を見つけること。』

**「きれいに夢を見ることは偶然ではありません...その前に少しの優しさと、やわらかな夕食、そして急がない抱っこがあるからです。 雲のように眠れる秘密のレシピがあるって知っていましたか？ それは私のもう一つの本に載っていて、そこには夢を灯す魔法のほら穴にある眠たがりの章があなたを待っています。 家族の夢をもっと美しくする忘れられない料理のレシピも待っています。

ある夜、私はバナナとはちみつのシェイクを飲んで、まつげがそっと隠れました…まるで一緒に眠りに入るように…雲がゆっくり私を抱きしめるみたいでした。

でもそれだけじゃありません。 私の大きな本では、大人たちの良いお手本を通してあなたに行動をお願いする場面もあります。 ママがパジャマを着せて、明かりを落とすと…ラベンダーの香りのするお話が始まると私はわかります。 パパは早く眠り、ママは携帯を消して…私は半分閉じた目で二人を見つめ、安心して、よく眠らなきゃと思います。 心は音を立てずに歌い、考えは眠るおもちゃのように静かに並びます。

そのあと、ママはさらに明かりを落とし、小さな声で歌ってくれます。 すべてがふわふわになります。 そのとき私は気づくのです。 今こそ目を閉じるとき…眠るとき…そして愛は静けさの中でも感じられるのだと。

こうして私は、眠ることは退屈ではなく… 私のいちばん賢い部分と出会う、ひそやかな旅だと学びます。」**



教えてくれる色

「手にクレヨンを持ち、ママの瞳が私の瞳に映ると… 世界がもっと優しく、美しくなると感じます。」

「愛情をこめて作り上げたこの本の最後の章では、私たちは素晴らしい惑星の画家になります。家族と一緒にクレヨンを手にすると、世界は私の形に変わり、あらゆる細部から魔法があふれ出します。 私の色の絵や線やしるしがわからなくても、私は有名な画家が自分の作品を楽しむように、それを楽しみます。 この本では、色がどのようにして私に言葉なしで眠り、笑い、学ぶことを教えてくれるかを語っています。 青を見ると、私の体はため息をつき…赤に触れると、私の心はかくれんぼをしているかのように跳ねます。 いっしょに絵を描きませんか。」



最後のメッセージ

『空気、水、色、愛撫、夢のレシピを一緒に旅しました。私は小さな声で話し…あなたは心で聞いてくれました。』」

赤ちゃん作家からのさよなら

**「この小さな本は、私のちいさな体があなたに歌いたかった、やわらかい歌のようなものでした。 笑い声、ちいさなスプーン、動くおてて、そして言葉のいらない抱っこのような優しいタッチでできた歌です。

もし私のことばが気に入ってくれたなら、大きな本で私を待っていてね… そこでは、この小さなパンくずみたいな文章たちが、 愛と体と心と笑顔でおたがいを大切にするための、 ひとつの大きな道に変わります。

もしあなたがいつか疲れたり、迷ったり、 もう一度夢を見たくなったときは、 この小さな本を開いてください。 私のことばは雲のキスみたいにそっとしまってあって… またあなたを抱きしめる準備ができています。

そして、完全にお別れする前に、 葉っぱや果物や魔法のスプーンで遊んで、 それから書くことも大好きな私、赤ちゃんの私が、 あなたが私を見つけられる方法をお伝えします。

YouTube の「ベベ・エスクリトラ虹のチャンネル」で会えるよ：
https://www.youtube.com/@BebeEscritora それから、前に使っていたチャンネル：
https://www.youtube.com/@desafionene

そこには、私が作った小さな魔法のビデオを置いていきます。 登録してくれたら、私が書く新しい本の知らせを いちばん最初に受け取ることができます。

そして、ひとつ秘密を教えてあげるね。 大きな本には「赤ちゃん、運動しよう」という歌があって、 私はそれを初めて聞いたときから大好きになりました。 毎日その歌で体を動かしています。

だから、世界中の子どもたちにも この歌を知ってほしいし、楽しんでほしいのです。 私にとってそれは、 ずっと子どもの心に残る歌のひとつだから。

いつかあなたも、あなたの赤ちゃんといっしょに この歌で運動できたらいいな。それが私の夢です。

ピーターパンが言っていたように — 私は信じています — 願いは、心から願えばかなうのです。

この旅のあいだ、私はあなたをとりこにしたくて、 2巻の『赤ちゃんのための健康レシピ』を 読みたくなるようにと願っていました。

もし何かの理由でその本を手に入れられなくても、 心配しないでください。 いちばん大切なのは、 世界中の赤ちゃんが愛されるべき存在であるだけでなく、 やさしい言葉、遊び、なでなで、 そして尊重にもとづいた教育を必要としていることを 知っていてくれることです。

そのときは、私があなたに贈ったこの小さな本を ゆっくり読み返してみてください。 もしかしたら、私のことばが 赤ちゃんの健康に大切なこのテーマで あなたの創造力をもっと広げてくれるかもしれません。

そして、ここまで読んでくれたあなたへ。 今、私はゆりかごの中で いちばん幸せな夢の準備をしながら、 あなたにいちばんあたたかいごあいさつを送ります。

人生という旅が、 あなたにとっていちばん美しいものになりますように。

またね。 