



# 子育てコンシェルジュだより

令和3年秋号（第26号）

掛川市子育てコンシェルジュ（市役所 1 階南側こども政策課内）

Email:kosodate@city.kakegawa.shizuoka.jp ☎21-1211

子どもの食欲はその日の気分で、食べたり食べなかったり。パクパクおいしそうに食べるお子さんの顔を思い浮かべながら、愛情を込めて作ったお料理も、遊び食いをしたりあまり食べなかったりすると、がっかりしてしまいますね。お腹が空くと食への興味や食べる意欲もわいてきます。

## 食べる意欲がある子になるには…



### 生活のリズムを整えよう！

- ・早寝早起きをしよう  
（朝日を浴びて体を目覚めさせる）  
（遅くとも夜の9時頃までには寝よう）
- ・食事とおやつの間隔は2～3時間が基本

### 身体を動かしてお腹を空かせよう！

- ・散歩や、外で体を動かして遊ぼう
- ・子育て支援センターやつどいの広場、児童交流館、児童館、地域のサロン・サークルへ出掛けてみよう



### 食事の環境づくりをしよう！

- ・食事をする場所を決める
- ・テレビやスマホを見るのをやめ、食事に集中する
- ・「おいしいね」と言葉をかけながら楽しく食べる
- ・汚れてもいい環境を整える（エプロン、お手拭き・シートを敷くなど）
- ・一緒に買い物やクッキング、野菜の栽培・収穫体験をしよう



秋は実りがいっぱい  
の季節です。  
旬の食材を味わって  
みましょう！



### 子どもの食事にとって大切なことは…

- ・いろいろな味を覚える
- ・噛むことや舌の動かし方を覚え、飲み込む力をつける
- ・たくさん食べることを意識せず、何をどれだけ食べたかが大切



## 食がテーマの絵本



「がたんごとん がたんごとん」  
作・安西水丸（福音館）

走る汽車に乗せてもらうのはコップ・スプーン・リンゴにバナナ…さあどこへ行くのかな？



「ごはん たべよ」  
文・大阪YWCA千里子ども図書室  
絵・大塚いちお（福音館）

ごはん・お味噌汁・エプロン・おはし。赤ちゃんが日常の食卓で目にする物を描きます



「おさじさん」  
文・松谷みよ子  
絵・東光寺啓（童心社）

お山を越えて、野原を超えて、おさじさんがやってきました。おいしいものはありませんか？



「いただきますあそび」  
作・きむらゆういち（偕成社）

「いただきます」の繰り返しですが楽しいしかけ絵本です

# 食の悩み Q&A

## Q.つかみ食べはいつ頃から始めるといいの？

A.固形のものが食べられるようになり、自分で食べようと手を伸ばすようになったら、始めるによいタイミングです。

小さくちぎったパンなど手に持って食べやすい物や、つまみやすい物を用意してあげましょう。

上手にできなくても“自分でやりたい”という気持ちを大切にしましょう。



## Q.噛まずに丸のみしてしまいます

A.噛む力は個人差があります。奥歯の有無や、歯の生え方にも関係します。お子さんに合った固さや大きさにしてあげましょう。

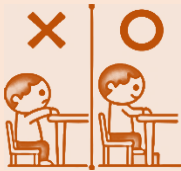
また、早く食べられるからといって、どんどん与えてしまうと、よく噛まずに詰め込んだり飲み込んだりするようになってしまいます。

「カミカミ、モグモグしようね。」と声を掛けながら間を空けてゆっくり少しずつあげていきましょう。

## Q.遊び食べをしてしまいます

A.・テレビ、スマホ、玩具は気が散るので消したり片づけてみましょう。

・飽きてしまったり、遊び始めたりしたら切り上げ、15～30分位で「ごちそうさま」をしましょう。



・足が床につくと噛む力に繋がるので机の高さや椅子の高さも大切です。(足元に台を置いてもいいですね)

## Q.食べムラがあります

A.味や食感・形状が苦手な場合や何となく口に入れたくない気分、お腹が空いていない、母乳やミルクの回数、間食の影響などいろいろな理由があります。

無理強いせずに、味付けや大きさ、固さなど調理法を変えて、慣れていくといいですね。



## Q.好きな物ばかり欲しがります

A.・苦手な物でも皿に盛りましょう。

最初は舐めるだけでよいので無理強いせず、褒めるようにしましょう。

・野菜を食べない時は、味付けや調理法をかえてみましょう。

旬の野菜をたっぷり使った、具たくさん汁物がお勧めです。小さく切り、スープや味噌汁などに入れてみましょう。

## Q.いつからスプーンやコップを持たせたらいいの？

A.興味を持ち始めたら、持たせましょう。まだ上手に使いこなせても、自分でやりたい意欲を大切に、手を添えるなどして、援助してあげると上手に使えるようになっていきます。

スプーンの  
持ち方  
3ステップ



徳育保健センターの保健師や栄養士に相談してみるのもいいですね

## ミックスジュース

実りの秋…

楽しい手遊びで

ミックスジュースをつくっちゃおう！

①りんごりんごりんごのほっぺ ②ぐるぐるぐるぐるぐるぐるまで

(左右のほほを指す)

(胸の前で両手を回す)

ぶどうぶどうぶどうのおめめ

ぐるぐるぐるぐるぐるぐるまで

(左右の目を指す)

(胸の前で両手を回す)

いちごいちごいちごのおはな

ぐるぐるぐるぐるぐるぐるまで

(鼻を指す)

(胸の前で両手を回す)

お口はチェリーチュウ♥

ミックスジュースどうぞ！

(口を指しチュウで投げキッス)

(手拍子5回・どうぞ)



## 掛川市 公式ライン

子育てや観光・防災などお役立ち情報が満載ぜひ友だち登録をお願いします。

