こども先生による



# 幼児期のボク・ワタシの食事について

ボクが説明するよ！

こども先生



## ①食欲・好き嫌いにむらがあります。

**特徴**　①胃が小さい　②気分による　③褒められるのが大好き！

④一緒に食べると意欲アップ！　⑤「空腹は最高のソース」

食べもののブームもあるし、昨日食べたからと言って今日も食べるとは限らないんだ。
でも別に「嫌い」ってわけじゃなくて、気分がのったら食べるから、食卓には出してほしいな😊

ボク・ワタシは、とにかく優しい声を聞いたり、褒められるのがだーいすき！
だから、「おいしいね」「上手ね」と声かけしてもらえるととっても嬉しいな。

みんなで一緒に食べるとなんだかつられて食べるし、よりおいしく感じるよ。
「空腹は最高のソース」っていうけど、やっぱりお腹がすいているとすごく食欲がわいてくるよ！



**栄養士より**

**・１日単位、数日単位で振り返りましょう。**
**・おやつの内容を見直しましょう。**

そのときの気分によって、食事のむらが起こるのは、幼児期全般の特徴です。
１食ごとではなく、１日単位、数日単位くらいで、色々な食材　①主食　②主菜　③副菜　④その他（果物、乳製品など）が食べられていれば、栄養面はバッチリです。

「おやつ」を、「４回目の食事」として、おにぎりや乳製品、パンなどにするとさらに良いです。
「大人より薄味」を心がけて、色々な調味料を使うとバリエーションが増えます。

カレーライス、ハンバーグ、焼きそば・うどんなどめん類、ナポリタンやケチャップライスなどのケチャップ味は、子どもの人気メニューです。

お酢を使うときは、砂糖を加えて甘酢和えにすると、食べやすくなりますよ。

※調味料の例：しょうゆ、みそ、ケチャップ、マヨネーズ（卵アレルギーがない場合）
めんつゆ、ソース、酢　など



### ◆主食・主菜・副菜について

主食：ごはん、パン、めん類　（主にエネルギー源になります。）
主菜：肉、魚、卵、大豆製品　（主に体をつくるもとになります。）
副菜：野菜、いも、海藻、きのこ類　（足りない栄養素を補い、体の調子を整えます。）
⇒主食、主菜、副菜をそろえると、栄養バランスが整います。

### ◆食卓での親子の役割



**保護者が決めること**

いつ　どこで　なにを

**こどもが決めること**

食べる　or　食べない



## ②ごはん中に遊びます。

◆なんでも投げ　◆ひっくりかえし　◆椅子に立っち　◆スプーンやお箸でドラム叩き






などなど

「もぉー」「なんで」って、イライラさせちゃうと思うけど、なぜだかどうしてもやりたくなっちゃうんだ…😔まだ「食事」と「遊び」の区別がつかないんだよね。

２歳半～３歳頃には落ち着くから、先が長いけど、付き合ってもらえると嬉しいな。

遊び食べの防御アイテムとして、食事の時は、ボクの食事用エプロン、床に敷くレジャーシート、ぬれ布巾、ティッシュを準備しておくと良いよ。



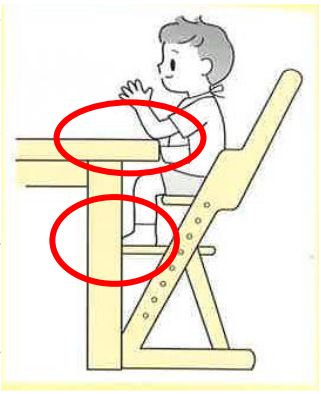

**栄養士より**　**「食事の環境」を整え、食事時間は30分程度と決めましょう。**

おもちゃを片付けて、テレビを消して、お子さんに合った机と椅子で、「食事の環境」を整えて下さい。

まっすぐ座ってひじが机につくくらいの高さで、足の裏が地面についていることがポイントです。

だらだら食べてしまい、遊び始めるとキリがないので、食事時間は「30分まで」と決めてしまうとよいです。

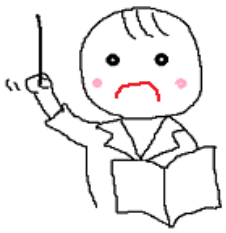
そして、行動がおさまるまで反応をしないこと。好ましい行動が出たらすぐにほめてあげましょう。




## ③食具をうまく使えません。

スプーンやフォークを持って、それを操作しながら口に運んで食べるって、「手づかみ食べ」よりもっともっと難しいんだ。

だから、スプーンですくってもほとんどこぼしてしまったり、右手にスプーンを持ちながらも、左手で手づかみ食べをしたりするよ。



**栄養士より**　**噛むこと、食具を使うことは、毎日の練習の積み重ねです。**

1歳3か月～1歳半頃からスプーンやフォークを始めるとよいです。持ち方は、右の図のように変わっていきます。

手指を使う遊びや、毎日の食事での手づかみ食べ、スプーン、フォークで、少しずつ練習をしていきます。

急に自転車に乗れないように、噛むこと、食具を使うことも、毎日の練習の積み重ねで、たくさんこぼしながらも、少しずつ上手になっていきます。





## ④まだうまく噛めません。

**特徴**　**歯が生えそろっていない**

まだ歯が生えそろってないから、「噛む」「歯ですりつぶす」って、大人が思ってるよりずっと難しいんだ。だから、べーっと出すこともよくあるよ。

奥歯が生えてくると、少しずつ噛む力がついてくるよ。それまでは、やわらかくしたり、細かく刻んだりしてもらえると嬉しいな😊

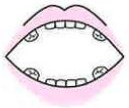


**栄養士より**　**歯が生えそろうまでは、調理形態の工夫が必要です。**


①5～9月頃


②7～11か月頃


③9～1歳3か月頃


④1歳1か月～1歳7か月頃


⑤1歳2か月～1歳9か月頃


⑥1歳11か月～2歳11か月頃

※歯の生える時期や順番には個人差があります。

葉野菜や肉、きのこなどの噛みにくい食べ物は、やわらかく加熱し、細かく刻むと、食べやすくなります。

しゃぶしゃぶ用などの薄切り肉は、食べやすいです。

パンやいもはモソモソするので、小さくして、お茶などの水分を一緒に与えましょう。

図の④のように、臼歯（奥歯）が生え始めてくると、少しずつ噛む力が強くなってきます。

歯の生え具合に合わせて、固さや刻み方を変えていくと、噛む練習になります。

9～11か月頃はバナナくらいのかたさ、１歳～１歳半頃は肉団子くらい、それ以降は、大人よりも軟らかめ、を目安にしてください。

「丸飲み」する場合は、やわらかくゆでた野菜スティック（大人の人差し指半分くらいの長さ）や、おにぎり（親指と人差し指で〇を作った大きさの一回り小さいくらい）など、前歯でかじりとるメニューを組み合わせると良いです。

口いっぱいに詰め込んだり、食事中に動き回ることもあるので、大人がそばで様子を見ながら食べさせましょう。



◆誤飲しやすいもの
もち、こんにゃくゼリー、ピーナッツ、ミニトマト、ぶどう、煮豆

ミニトマト、ぶどう、煮豆は刻みもしくは1/4程度にカットし、それ以外は歯が生えそろう３歳頃まで与えない方がよいです。

## まとめ

ごはんはいつも、ボク・ワタシの気分で振り回しちゃってごめんね。



毎食、準備から片付けまで、時間もかかって大変だけど、大人は、

**①朝７時台までに起こして、朝日や光を浴びさせる**
**②朝・昼・晩、１日３食、時間を決めて、食事をする**
**③日中は体を動かす**

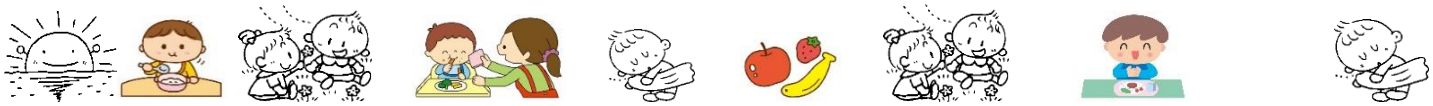
の３点に気を付けて、ボク・ワタシたちが**生活リズムを整えられるよう**に意識してほしいな。

## 栄養士より　生活リズムを整えましょう！まずは朝起こすことから始めます。

生活リズムは、毎日の繰り返しで習慣づけることが大切です。
ポイントは、朝起きたら、カーテンを開けて明るくするか、電気をつけて、「光」を浴びることです。

［１日の過ごし方の例］

| 7時 | 8時 | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 起床 | 朝食 | | 遊び | | 昼食 | お昼寝 | | おやつ | | 遊び | | 夕食 | お風呂 歯磨き | 就寝 |



生活リズムと「光」には深い関係があります。
朝起きるときは「光」を浴びること、夜寝るときは寝室を暗くすることがポイントです。

「遊び」の時間でしっかりと体を使うと、お腹がすいて、食事のリズムも乗ってきます。また、適度な疲労感が得られ、眠りにつきやすくもなります。

生活リズムが後ろ倒しになっている場合は、まずは今よりあと30分、早く起こすことから始めてみましょう。





一部画像：「授乳・離乳の支援ガイド2019」より抜粋

大東市こども家庭センター（ネウボランドだいとう）
電話：072（874）2766