

子育てのワンポイント

*子育てのワンポイント

「食べ物をぐちゃぐちゃにしたり、食べずに遊んでばかりで困っています。」(1歳児)

子どもの行動には…

好奇心からの遊び食べと、飽きてしまったの遊び食べがあります。

食べさせることに力を注ぐのではなく、子どもがこぼしても、手づかみでも、「自分で食べたい」という意欲を支えてあげることが大切です。「これは何だろう?」という好奇心から食べ物をつかんだりこねたりする遊び食べなら肯定的に見てあげ、少しはやらせてあげましょう。食べる気もちが無くなり遊び出す場合は注意が必要。少しでも食べさせようと、子どもが遊んでいるところにご飯を持って行って食べさせるのは、食事と遊びの区別がつかなくなってしまうので、避けるべきです。

対応法…

原因を見極め、飽きてきたら「もう、おしまい」



食べたくなかったの遊び食べの場合、「もういらないの?」と聞いて、食事を終わりにするか、子どもに判断させます。「いらない」と答えた場合は、戻ってきてもあげないということを分らせたうえで席を立て、戻ってきても食べさせないようにします。数日も続ければあそび食べはしなくなります。

ただし、食欲がなくての遊び食べは、なぜ食欲がないのかを考えましょう。

おやつの量が多すぎる、食事と食事の間がきちんとあいているか、運動不足などが考えられるほか、食事の量が多すぎることもあります。子どもが食べられる量を加減し、食べられたときは「よく食べたね」と褒めることで、食べる楽しみにつながることを伝えてあげましょう。

「0歳児から5歳児 行動の意味とその対応」 今井和子著

今月の絵本

おつきさまのパンケーキ

真珠まりこ/作・絵 ぼるぶ出版

むしたちのうんどうかい

得田之久/作・久住卓也/絵 童心社



10月の予定

☆ 2日(金) 薮田公園であそぼう

☆ 15日(木) 親子でクッキング

☆ 30日(金) 子育て学習会

「お口の発達について」

(保健センター歯科衛生士さんより)

予約はそれぞれ一ヶ月前から受け付けています。

変更になる場合がありますので、詳細は電話など

で確認してください。



今月のわらべうた

きーりすちゃん

こどもにとられて

あほらしちゃん



今月のうた

うさぎ うさぎ

なにみて はねる

じゅうごやおつきさま

みてはねる