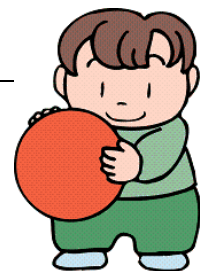


## 子どもの食事（食事時の工夫） 1歳～

いろいろな味がわかってきたから、慣れていないものはフイッとしちゃおうよ。今はかぼちゃがフームなの！でも・・・目の前にあるマンマ、なんだか美味しそう・・・



### 食事前

- ☆ お腹が空くように遊びを工夫する（天気の良い日は公園へ。家にいる時は風船を使った遊びや、夏ならお風呂で水遊びなど）。
- ☆ 足が床に着くように子どもに合った椅子を使用する。
- ☆ 気になるもの（おもちゃ・テレビ等）は近くに置かない。
- ☆ 絵本を読んで気持ちを落ち着かせる。
- ☆ 食事の絵本を読む。
- ☆ 食べ物の手遊びをして食べることへの興味を持たせる。
- ☆ 食事に対する意識付けとして「ごはんだから手を洗おうね」「エプロンしようね」「手はおひざにポン」「いただきます」の声かけをする。
- ☆ 「トントントントンアンパンマン（どらえもん）」の手遊び歌で、「手はおひざ」や「しー（静かに）」待てるようにうながす。
- ☆ メニューを分かりやすく紹介、「今日のマンマは季節のトマトを使ったサラダですよ」など。
- ☆ 「今日は何かな？お魚かな？お肉かな？」など「楽しみだな」と思えるような声かけをし、ママ（パパ）も楽しみながら行う。
- ☆ 「今日は〇〇だよ」と食べ物の名前と“元気を作る仲間たち”の絵を合わせて見せたりする。
- ☆ エプロンをつける時に、子どもの名前で“いないいないばあ”を歌い、楽しい雰囲気を作る。
- ☆ お弁当の歌を歌って『いただきます』を一緒にする（家でも時々お弁当につめると喜び）。
- ☆ 子どもに合った量をお皿にのせ、意欲を持たせる。
- ☆ 食器を正しい位置に置く。
- ☆ 子どもが食べ始めたら、ママ（パパ）もできるだけ席を立たないようにし、落ち着いた雰囲気を作る。



### 食事中

#### 【好き嫌い】

- ☆ 「お野菜食べたらみかん食べようね」など、デザートがある場合はそれを励みに食べる。
- ☆ 時と場合によってはデザートを先にあげてしまうことも。気分が変わって嫌がっていたご飯を食べたりする。
- ☆ スプーンでは嫌がっていたものも、箸であげたら食べることも。大人と同じようにして食べたかったのかも。
- ☆ 大人が使う大きなスプーンやカラフルなお箸など、目先が変わることで食べることも。
- ☆ 苦手なものは大きさを小さくしたり、他の物と一緒にしてわからなくして勧める。
- ☆ 「小さくするから小さいの食べてみる？」と言い、食べたら大いにほめる。
- ☆ 「パパも美味しそうに食べてるよ」と伝え、ママも美味しく食べている様子を見せる。
- ☆ 「大好きなクマちゃん（又はお兄ちゃん・お姉ちゃん）が見てるよ」と声をかける。

食事中

- ☆ 兄弟姉妹で励ましあったりする。
- ☆ 「**パパの口（ママの口）で食べてみよう**」と声かけをする。
- ☆ 「**にんじんさんはどこ行くの～？○○ちゃんのお口の中ですよ。パクン（適当に節をつけて歌う）**」に合わせて口に入れる。
- ☆ スプーンを遠くから飛行機のように口に近づけながら「**○○ちゃんのお口の中に人参ちゃんがヒューー、ぱくん！**」
- ☆ くまちゃん（好きなぬいぐるみ）にスプーンを持たせて「**○○ちゃん、はいどーぞ**」と誘う。また、くまちゃんに食べるまねをさせ「**くまちゃんも食べてるよ。美味しい！**」と言う。
- ☆ 好きなぬいぐるみや人形などに「**見ててね**」と声をかける。
- ☆ 一口でも食べられたらほめる。
- ☆ 好きなものと苦手なものを交互に口に入れてあげる。
- ☆ 「**人参食べたら元気になるよ**」「**ピーマン食べると風邪引かないよ**」と声をかける。
- ☆ 「**牛乳を飲んだら歯が強くなるよ**」「**人参食べたらおめめきれいになるよ**」等「**食べないところなっちゃうよ**」ではなく、「**食べるとこうなるよ**」とプラスに言う。

【遊び食べ】

- ☆ 「**前を向いて食べようね**」「**こっちにごはんあるよ**」「**ママの方（前）を見てね**」
- ☆ 「**これを空っぽにしたら終わりにしようか**」と目先の目標を作ってあげる。
- ☆ 遊び始める前に口に運んだり、「**こぼれちゃうから止めようね**」など声をかけ、介助して遊ぶことから食べることに気持ちの向けるようにする。
- ☆ こぼしたらすぐにきれいに拭く。
- ☆ **場所を変えたり、椅子を変えたりして気分転換する。**
- ☆ 「**いらないの？**」「**食べないの？**」と気持ちを聞く。
- ☆ 工夫しても食べられない時（遊んでしまう時）は終わりにする。



【噛むこと】

- ☆ 噛まずに飲み込んでしまったら、「**カミカミよーくしてね**」と声をかけながら、同じものを食べているところを見せる。
- ☆ 「**よく噛むといい音するよ**」「**カリカリっていい音聞かせて**」と声をかける。
- ☆ 一度に沢山詰め込まないように「**口の中が空っぽになったら次を食べようね**」の声かけをし、食べ物を少しずつ出す。

生活の中で

- ☆ 絵本を通して、食べ物を身近に感じられるようにする。
- ☆ 絵本の中の「**人参・玉葱・トマト**」などは意図的に声を出して声かけをする。
- ☆ 野菜のぬいぐるみやマスコットを使って声かけをする。
- ☆ 食事前に見た絵本、手遊び等の内容を食べる時に関連付けて話す。
- ☆ 「**これなーに？**」と料理の中に入っている食材を知らせる。
- ☆ カレーライス之歌や、食べ物・果物が歌詞に入っている歌をうたう。
- ☆ 料理を作る時は、食材を見せ、野菜などはさわらせてあげる。「**ママ美味しい料理を作るからね。待っててね。**」と言う。