



子育ての

ココが聞きたい!

VOL. 2



食育  
食べること × 育つこと

毎日子育てに奮闘しているパパママの悩みの一つとして、子どもの食の好き嫌いがあげられることがあります。

今までよく食べていた離乳食を、ある日「べっぺ!」と吐き出してもう見向きもしない。「これ嫌い! いらない!」なんて急に言い出したら、前は食べていたのにどうして?と困ってしまいますね。大人からみたら単なる“わがまま”のように感じ、「また食べ物の好き嫌いをして!」と、イライラしてしまうかもしれません。

しかし、その“わがまま”には、子どもの発達が大きく関わっていることがあるのです。

子どもの身体は日々成長しています。その育ちの中で、感覚が敏感になることがあります。口の中では、甘い苦いなどを感じる味覚や、ヌルヌルやネバネバのような舌触り歯触りの感覚が変わってくるのです。その変化によって、ある日突然、苦みや渋みを強く感じたり、感触を気持ち悪く感じるようになり、拒否し始めるということになるのです。この感覚は一人一人感じ方が違い、他者には分かり得ないものです。

では、この好き嫌いに対して、大人はどのように対応していけばよいのでしょうか。

まず、前提として食事は“楽しみ”だということを忘れないでください。食事を目の前にして、「ちゃんと食べなきゃダメ!」なんて一方的に叱ってしまうと、せっかくの楽しい食事が台無しになってしまいます。

子どもが食べる姿をよく見て「おいしいね」「嫌だったかな? 苦かったね」と、子どもの気持ちを受け止め、寄り添う姿勢をみせる。また、自分がおいしく食べる姿を見せて「甘くておいしいよ! とっても柔らかいよ」などと声をかけ、素敵な見本となることで、自然と子どもたちは食事に対する姿勢、マナーを学んでいくでしょう。

身体が大人に近づいてくれば、また食べられるようになることもあります。そのように考え余裕をもち、今は子どもとの心地よい食事の時間を大切に、子どもの心が豊かに育つように、焦らずゆっくりと成長を見守っていきましょう。

保育士・保育コンシェルジュ 太幡英輝

### 子育て支援センターだより (11月)

子育て支援センターは就学前のお子さんと保護者の方が気軽に参加できるサロンです。

1歳未満のおさんも大歓迎です!

- 1日(水) のびのび広場 おはなし会
- 8日(水) あそびの教室 リズムあそび
- 15日(水) のびのび広場 七五三の袋づくり
- 22日(水) のびのび広場 おにぎりパーティー
- 29日(水) のびのび広場 クリスマスの飾り

お子さんが家でできる発育を促す楽しい遊び方や、日ごろの生活内容相談など、子育て支援センター職員が親身になってお話しします。お気軽にお電話ください!

※時間は全日午前10時~11時30分です。

※利用時間は午前9時~午後4時です。

問合せ 子育て支援センター ☎82-0601