



こんにちは、久世児童館です。子育てについてお困りのことや対応の仕方などのご質問をお寄せください。当児童館がでんしょばとなり、専門の方（子育てアドバイザー、保健師、保育士など）にお聞きし、その答えをまとめ、おたよりに掲載して皆さまにお伝えします。ご質問のある方は、HPのPDF、館内にあります質問用紙にご記入の上、館内外ポストまたはFAXでお寄せください。（お電話・メールでの相談は受け付けておりません）

★ご相談内容 ★★こうなってほしい ☆☆☆回答、アドバイス



【食事】「食欲の秋」にちなんで、食事の質問をまとめてみました
○母より（10か月男児）

★卒乳に向けてミルクを減らしていきたいが、栄養が足りているのかわからない。たくさん食べているのに、まだ欲しがることがある。

★★1歳で卒乳したい。栄養をしっかりとらせたい。

☆体重の心配もなく、たくさん食べられているのであれば、ミルクを食事の補足とは考えなくてもよいかもしれませんね。食事量だけでなく、お子さん自身の指でつまんで食べられるものを増やしたり、よく噛んで食べられているか？というところにも注目されることをおすすめします。噛むことに比べて哺乳瓶はお子さん自身も楽に飲めるので、好まれることは多いです。

☆☆哺乳瓶が好きなのか？ミルクが好きなのか？にもよりますが、卒乳を考えておられるのであれば、哺乳瓶でなくコップに入れておやつに飲ませてあげるといのはいかがでしょうか？（子育てアドバイザー）
○母より（3歳1か月男児、6か月女児）

★3歳の息子が食事の途中で遊んでしまう。集中が続かないし、自分で食べるのをあきらめて食べさせてとってしまう。

★★食べ終わるまで集中してほしい。自分で食べるようになってほしい。

☆ お子さんが食事の途中で遊んでしまう理由には、①おなかがいっぱいになった②遊びたくなる情報が目や耳から入ってくる（音や映像、おもちゃ）③気になることがある、落ち着かないなどが考えられます。

☆☆毎食は難しいと思いますが、1日のうち1食を一緒に食べることはできますか？そのときは向いではなく横並びで。同時に食べ終わられると尚いいですね。たまには手伝ってあげるのもいいのではないのでしょうか？（子育てアドバイザー）

○父より（9か月男児）

★食事のたびにぐちゃぐちゃになって、シャワーが必要になる。

★★パクパク、スムーズに食べてほしい。

☆手指を上手に使う練習の時期ですから、握り持ちできる野菜スティック（ゆでたごぼう、にんじん、ブロッコリーなど）や指でつまめるものをお子さんの前に置き、自身で持って口に運び食べるのがよいでしょう。そしてお子さん自身で食べられないもの（ぐちゃぐちゃにされると思われるもの）は、おとうさんが横から食べさせてあげるのがよいのではないのでしょうか？

☆☆成長に合わせて、できることをさせてあげるのがよいでしょう。スプーンなど道具を使うことは難しいことです。お子さんもおなかが空いていて、自身でできることがあれば意欲的に食べられることでしょう。また大人が決めた量を完食するまで食べさせるより、お子さんの様子を見て、切り上げるのがよいでしょう。根競べのように長時間になると、親子さんで食事が苦痛になってしまいますので。（子育てアドバイザー）