



カウンセラーだより

たじま絆保育園 H29. 10月号

保護者の皆さま、こんにちは！カウンセラーの長沼です。秋も深まってきましたが、皆さんは何の秋ですか？わたしは食欲の秋、がんばれスポーツの秋です。

今月のお便りは、『乳幼児（2歳ごろ）の食事と発達について』お送りいたします。この頃は身体や感覚の発達が目覚ましく、食べず嫌いが出てくる時期です。どうぞご覧ください！



乳幼児（2歳ごろ）の食事と発達について

1. この時期は、筋力やバランス機能、目と手の協応（食事を見ながら食べる）が少しずつ発達してくる時期です。そのため、座りながらもスプーンやフォークを使い、自分の力だけで少しずつ食事が食べられるようになってきます。つまり、体の部位それぞれがつながり始め、まとまりのある動きが出来るようになる時期です。
2. こうした身体の発達に伴い、食事と口までの距離感、口の中にどれだけ食事を入れれば食べやすく、飲み込みやすいか少しずつ把握できるようになってきます。
3. そしゃく（口にふくみ噛む機能）・えんげ（飲み込む力）の機能が目覚ましく発達してくる時期です。要は、そしゃくは舌や唇の動きが器用に、えんげは飲み込む力が付いてくる時期です。
4. 初めての食べ物に対する新規性恐怖は2歳～6歳までがピークになります。無理や強制は禁物ですが、8回以上のチャレンジが嫌いなものを食べられるようになるコツと言われています（なぜ8回かはわかりませんが某Dr.の見解です）。もしそれでもダメなら、ほかの食材から同じ栄養素を摂りましょう。
5. 嫌いな食べ物が食べられるようになるためには、家族みんなで楽しく食べる、食べているところを親が見せる、嫌いな野菜を育てる、絵本の読み聞かせ、ヒーロー（憧れの対象）が食べているところを見せる、などが効果的です。

11月のお知らせ

- ・ 随時、保護者向けの個別相談を受け付けております。
- ・ 毎週水曜と2日（木）の9時～18時に出勤予定です。



11月号は食事シリーズの第3弾として
「幼児の食事と発達について」お送りします！ぜひ、ご覧ください！



カウンセラーだより

たじま絆保育園 H29. 11月号

保護者の皆さま、こんにちは！先日、あまりの寒さに防寒着を着たら電車の中で汗をかき、外を歩いていたら今度は冷えてきました…。さて、今月のお便りは、食事編の最終号。幼児（3歳～6歳）の食事と発達についてお送り致します。



幼児（3歳～6歳ごろ）の食事と発達について

Q.子どもの食が細いです。無理にでも食べさせた方が良いでしょうか？

A.人は生まれながら、食べる量や体形（代謝・消化）、身長・体重などが、あらかじめ遺伝子によってプログラミングされています。したがって、この遺伝子への挑戦（？）は親子への多大なストレスになります。しかし、とはいえ、食欲を促す事や工夫（後述）は必要です。

Q.食べ物の好き嫌いがあります。嫌いな食べ物でも食べさせた方が良いでしょうか？

A.チャレンジは必要です。ただし、いわゆる身体が拒否反応を起こしているレベルの食べ物（アレルギーはもちろん、吐き戻し、8回以上食べても苦悶しながら食べている食材など）は無理に摂る必要はないでしょう。他から摂れるのであれば、他の食べ物からその栄養を摂取すれば特に問題ありません。

Q.子どもに適切な量と種類を食べてもらうコツはありますか？

A.まず何より大事なのは楽しく食べる事。そして、なるべくテレビなど気が散る物は制限・調整しながら、家族みんなで食事を摂る事。他には、食事の絵本の読み聞かせ、たとえば野菜の栽培、料理のお手伝いも食欲をUPさせます。あるいは、食べているところを親が見せる、ヒーロー（憧れの対象）が食べているところを見せる、なども効果的です。

Q.食事の礼儀作法はいつから気を付けた方が良いでしょうか？

A.発達心理学的には4歳以降から飛躍的に社会性（マナーやルール、協調性など）が発達していきます。また、箸の練習は3～4歳ごろから指先の操作が微細になってきますから、この時期が適齢期です。

※ これまでのお便りも見てみて下さいね。

12月のお知らせ

- ・ 随時、保護者向けの個別相談を受け付けております。
- ・ 6日以外の毎週水曜と22日の9時～18時に出勤予定です。



**12月号はあそびシリーズ全3弾の1弾目として
「乳児のあそびと発達について」お送りします！ぜひ、ご覧ください！**