



Q

食べ物を丸飲みしています

A

かじり取ることを覚えてもらって

具体的には

・よく噛むように
スティック状にする
など、形状を変える。

(栄養士)

・やわらかい煮物
などを大きめに
切ってかじり取ら
せるような食べ方
にしてみる。

(栄養士)

・スプーンにのせる
量で、その子に
合った一口の適量
を教える。

(保健こども課 栄養士)

おとなに向けて

・「あむあむだよ」
と大人が口を
動かしながら、
繰り返し伝える。

(保育士)

・食事を一緒に食べ、
カリカリ、サクサク
といった音を聞かせ、
いろいろな食感を
知ってもらう。

(栄養士)

・一口入れたら、
スプーンを置いて
みる。「お口、
からっぽかな？」と
声をかけて
ペースを落とす。

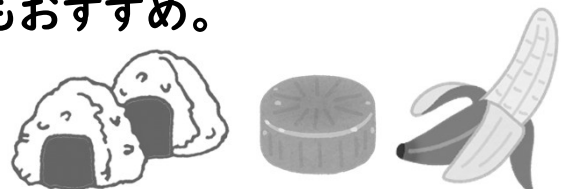
(保育士)

9か月からの手づかみ食べ

初めはスティック
状のゆで野菜など
からスタートして。



慣れてきたら、小判型など形状を
変えて。前歯で噛みちぎれるくらいの
やわらかさのもの、おにぎりやバナナ
などもおすすめ。





Q

好き嫌いするようになりました

A

いろんな食べ物を試してみて

具体的には

- ・苦手な食材は一口からでも。食べたら褒める。そこから少しずつ増やしていく。

(保育士)

- ・見慣れていないと食べない子もいるので、根気強く出してみる。

(保育士)

- ・苦手なものを食べられたら、褒める。
- ・好きなものと交互に食べさせる。

(保育士)

子どもと一緒に

- ・自分でお手伝いして料理したものを食べさせてみる。
- ・外で食べてみる。

(栄養士)

- ・大人が食べてみせたりして、見慣れてくると興味を示すかも。

(保育士)

- ・「おいしいね!」と声を掛けながら一緒に食べる。

(保育園)

保育施設では

- ・お家での食べ方を情報共有しながら一緒に少しずつ食べられるメニューを増やしています。

(保育士)

- ・食後に果物などのデザートを用意して、期待感を持たせる声かけをしています。

(保育士)

- ・園での食事の様子を細かくお伝えし、効果的な言葉かけや提供方法をお伝えしています。

(保育士)



Q

食事に集中してくれません

A

遊び食べしない環境づくりを

具体的には

・おもちゃが目に入らないような環境づくりを試みる。テレビは消すのがおすすめ。

(保育士)

・お腹がいっぱいだ、遊びがち…
しっかりお腹をすかせて食事を始めるようにする。

(栄養士)

・食事の時間を決めて、遊び始めたら終わるようにする。

(保育士)

子どもに向けて

・座って食べていることを褒める。
「すごいね!」
「座ってるね!」

(保育士)

◆好ましくない行動に「注目しない」
子どもは大人の気持ちを引きたくて、
好ましくない行動を繰り返すことも。

× お願いだからやめなさい!ちゃんとして!

○ 冷静に、表情を変えずに。子どもと視線を合わせない。良い行動ができたなら褒める。

「褒める」が大切

遊び食べに限らず、「褒める」ことは、子どもにとって「認めてもらえた」という満足感につながるの、褒めてもらえたことは進んでやりたがったりすること。

◆褒めるときのいろいろ

- ・ほほえむ ・抱きしめる
- ・感謝する 「食器を出してくれてありがとう」
- ・興味を示す
「〇〇(食べ物)に触れたね。〇〇可愛いね」
- ・気づいていることを伝える
「おかずを食べようとしているんだね」



Q

手で食べたがります

A

子どもはまねっこが得意です

具体的には

- ・大人と一緒に食べて、スプーンなどの使い方をさせる。

(栄養士)

- ・ままごとや絵本など遊びの中にスプーンを入れて、食べる真似を楽しんだりする。

(保育士)

- ・本人が満足するまで、手で食べるのを見守る。

(保育士)

- ・子どもの気持ちを受け止める。

(栄養士)

子どもに向けて

- ・「スプーンで食べられるの!? かわいい! 食べてみて!」とやる気が出るような声かけを試みる。使えたら一緒に喜び合う。

(保育士)

- ・手で食べたい時は、自由にさせてあげる。でも、スプーンやフォークが使えた時にはたくさん褒めてあげる。

(栄養士)

おとなに向けて

- ・使う、使わないは問わず、近くにスプーンは置いておくようにする。

(保育士)

- ・「やめさせる」ではなく、スプーンをそばに置いてみたり、まずは持ってみることを促す。

(保育士)

- ・保育園で、他の子どもがスプーンを使って食べている様子を見てもらいながら食べてもらう。

(栄養士)



Q

食事を食べさせて欲しがります

A

「自分で食べられたね!」を増やす

具体的には

・適量を一緒にスプーンなどですくってみる。
おかず、ご飯、汁物がバランスよく食べられるよう様子を見守る。(保育士)

・スプーンにのせて一緒に口にもっていき、食べさせる。
慣れたら自分で食べてもらう。

(保育士)

・スプーンを上手に使うことよりも、まずは楽しく食べること。
手づかみ食べになってもゆったりとした気持ちで向き合ってください。(栄養士)

子どもに向けて

・「自分でできるかな?できるのすごいね!」と、褒めながら自分で食べる気にさせる。

(保育士)

・自分で食べる、大人が食べさせるを交互にしつつ、自分で食べた時は「食べられたね!」と必ず声を掛ける。

(保育士)

・根気よく続けさせて経験させる。
何回かに1回は自分で食べるよう声を掛け、焦らずに進めていく。

(保育士)

おとなに向けて

・子どもが甘えることができていない、ストレスを抱えていないかなど、保育士の先生と相談してみる。

(栄養士)

◆褒めるときのポイント

ささいなことから「褒める」を見つけよう!

- ① 子どものそばで、視線を合わせて。
名前を呼んだりして、注意をひきましょう。
- ② して欲しい行動を始めた時は、その最中に、可能な限り早く褒めましょう。
- ③ 好ましい行動を言葉にして、短く褒めましょう。



Q

食べる時と食べない時の差があります

A

トータルの食事量を確認して

具体的には

- ・しっかりお腹がすくようにおやつ
の量を調整したり、
体を動かす遊びを
取り入れたりする。

(栄養士)

- ・家庭や園での食事
量はどのくらいか
確認する。
どちらかでしっかり
食べられているなら
大丈夫!

(保育士)

- ・食べる量が少ない
時は、食事も少量
から始め、「全部
食べた」という
気持ちを持てる
ようにする。

(保育士)

少食の時には

- ・少ない量から食べ、
完食し、「おかわり
したい!!」と意欲
が出てきたら、
最初の量を増やして
みて。

(保育士)

- ・その日の運動量
などで食事量は
変わることも。
数日の間で、
バランスよく食べ
たか確認する。

(保育士)

- ・一緒に食事作りの
お手伝いをして、
一緒に食べると
いう経験を大切に
する。

(栄養士会)

おとなに向けて

- ・あまり考えすぎず、
何かあれば、保育
士や給食室に声
をかけてもらえれ
ばと思います。

(認定こども園)

- ・食事の間隔は2.5～3時間は 空けるよう
にこころがけて。
甘いお菓子やジュースなどをたくさん与え
ていると、空腹を感じにくいことも。
おやつは食事を補うことを目的とし、
適量にしましょう。

(保健こども課 栄養士)