



# 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！