



保育者からの
メッセージ

こどもの食事
(2歳ごろ)

食事の基本は、おなかがすいた
状態で食事の時間を迎えること、
そして大人も一緒に食卓を囲み、
楽しい雰囲気です。

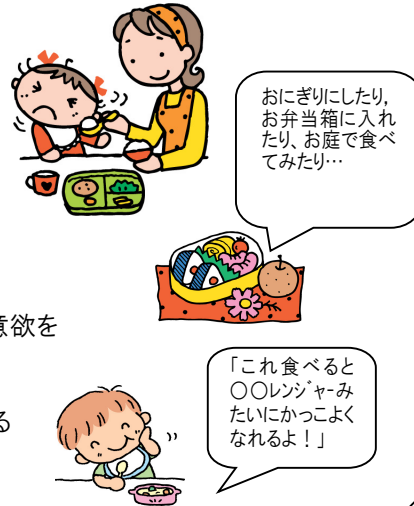
平成18年1月編集・発行
平成21年1月改訂
平成24年9月改訂
令和8年3月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課



楽しく食べるには…

味覚が発達し、味の違いがわかって好みができます。意思表示がはっきりできるようになると、急に「たべない！」ということもありますが、こどもの好き嫌いは一過性のものが多いと言われています。

- * 無理強いしないようにしましょう。
- * 大人がおいしそうに食べて見せましょう。
- * いつもと違う盛り付け、雰囲気、楽しく食べましょう。
- * 少量ずつよそって、食べられた満足感をもたせてあげましょう。
- * こどもが食べたくなるような言葉をかけて意欲を引きだしましょう。
- * 簡単な調理(洗う、ちぎる等)を一緒にするのもよい経験になります。



かむことがうまくできない時にはこんな配慮を…

よくかまずに食べものを流し込んだり、食べるのがとても早かったり、食べものを口の中にためこむことはありませんか？ そんな時には…

- * 口に入れる量を少量にして、口の中が空っぽになってから次の食べものを入れるように声をかけましょう。
- * 汁物や水、お茶で口の中を潤してから食べてみましょう。
- * 食事中に水分で流し込む習慣をつけないようにしましょう。
- * こどもだけで食事をするのではなく、大人も一緒に食べてお手本を見せてあげるのもいいですね。



おやつが多くなっていませんか？

食事を食べないからといって、次の食事まで待たずにおやつを食べていませんか？ こどもがおやつを欲しがって困るという悩みが出てくるのもこの頃です。

- * 時間や量は大人が決めましょう。
- * こどもの目につく所や手の届く所にジュース等を置かないようにしましょう。
- * おやつのある場所は大人が管理しましょう。
- * 牛乳、果物、イオン飲料も摂りすぎには気をつけましょう。



スプーン・フォークはどんな風にもっていますか

こどもの手指の発達にあわせて、もち方を進めてみましょう。

- 手のひら全体で握っている状態
- 指先に力が入って握っている状態
- 親指、人差し指、中指の3本で鉛筆をもつように握っている状態

