

# いろいろな素材を味見中

手と口は、  
感覚を細かくキャッチできるので、  
赤ちゃんはおもちゃや絵本を  
かんだりなめたりして、  
安全かどうかを確かめています。  
トイレットペーパーの芯穴よりも小さいと  
飲み込む可能性がありNGですが、  
なめても大丈夫そうなものは、  
とりあえず試させてあげましょう。  
その経験が、いろいろな食材を  
口に入れる時に役立ちます。



# 困らせているのでは ありません いたって真剣です



目の前にある食材に気がついた時、  
どうしたらそれを口に入れられるのかを考え、  
手が届く距離を考え、  
どんな握力でつかむのかを考えます。  
つかんだものを口に運び、  
口に届いたタイミングで口を開けて、  
それから咀嚼をし、ごっくんする。  
この過程を私達は無意識に行っています。  
実は赤ちゃんにとっては難しく、  
日々試行錯誤しています。



# 急がなくても

# そのうち、そのうち

離乳食の始まりの時期は、  
「食事がたのしいなあ」  
「食べるって幸せだな」と、  
赤ちゃんが感じてくれれば合格。  
まだお座りが安定していない時期なので、  
無理に椅子に座らせるよりも  
赤ちゃんの身体全体を包み込んであげ、  
ひとさじ口に入れてみる・・・  
そんな気構えないスタートの方が、  
赤ちゃんもすんなりなじむかも。



# 見せるって大事 興味深々

目の前にポンと出された食事より、  
皮をむいた  
切った

お鍋にお湯を沸かした  
なにか入れた

なにかで押した・・・と、

料理が出来上がる過程を見ていたら、

「どんな味かな？」と

興味がわきます。

こんな風に見ていたものを食べるな  
ら、きつとつれしいでしょう。

余裕がある時、

過程から一緒に

楽しんでみませんか？



# あ・い・う・べ体操

コロナ禍で、お口の動きをみる機会が少なくなっています。赤ちゃんはお口の動きをみて学び(真似び)ます。

口の開け閉め

歯でかむ

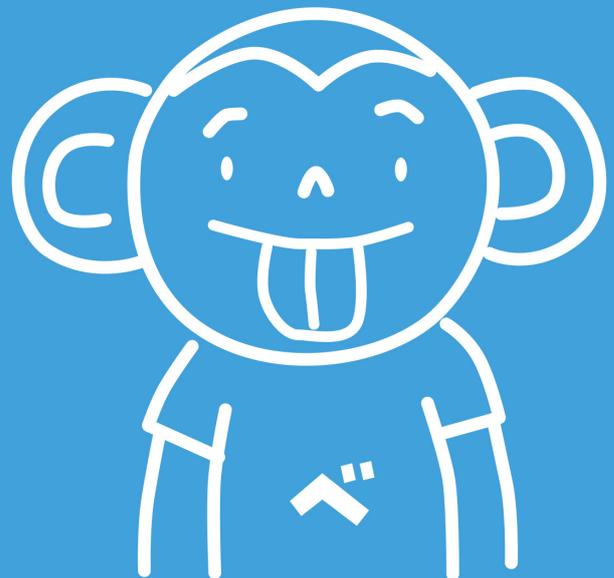
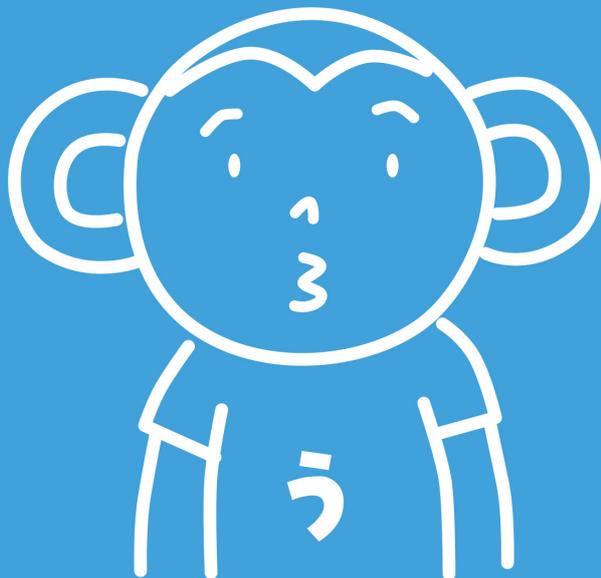
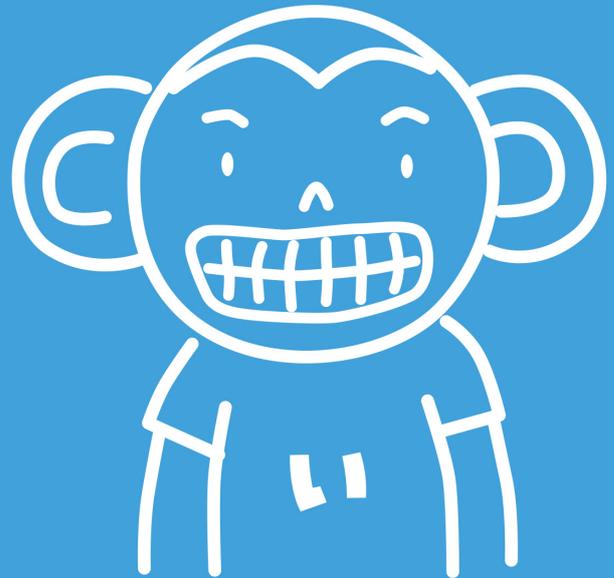
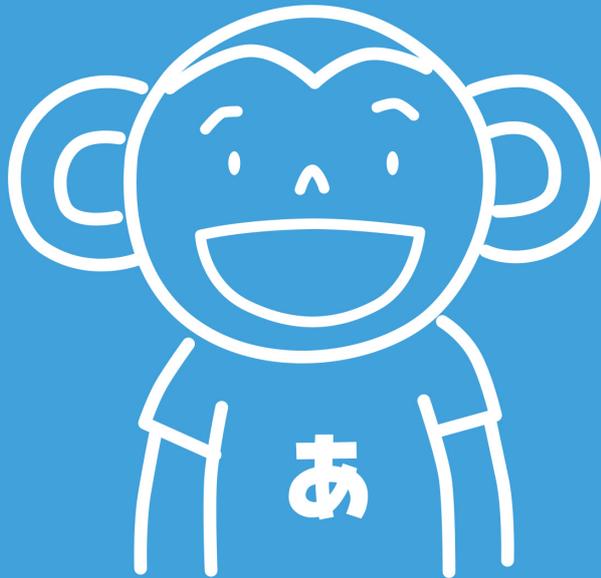
舌を動かす

呼吸をする

話をする

食へる

これらの機能が絶妙なタイミングで組み合わさるからこそ、食事ができるのです。お口の機能は、一生涯にわたる大事なことです。その機能を凝縮した口の体操を「あいうべ体操」といいます。だれにとっても大事なものであるため、ぜひ家族みんなで行ってみてくださいね。



# みなさん

# どんなものを、どんなふうにお食べてですか？



コロナ禍で、こんな風景を赤ちゃんが見ることが極端に少なくなりました。だからこそ、どうかどうか、おうちでごはんを楽しく食へている姿を見せてあげてください。

食は憧れからじゃないかと思えます。手で焼き芋を食べる。スプーンでスープを飲む。箸で豆をつまむ。

赤ちゃんだって、見ていたら楽しいと思いますよ。



# そのマニュアルは だれのためのもの？

何でも食べられる子になって欲しいという気持ちはわかります。でも、ちよつと「私だったらどうかな？」と振り返ってみましょうね。

「32歳・女性 野菜サラダ、味噌汁、しゃげを焼いたもの、ごはん1膳、ミカン1個」といわれても、そんな気分じゃないときだってあるし、その量では多い人も足りない人もいますよね。



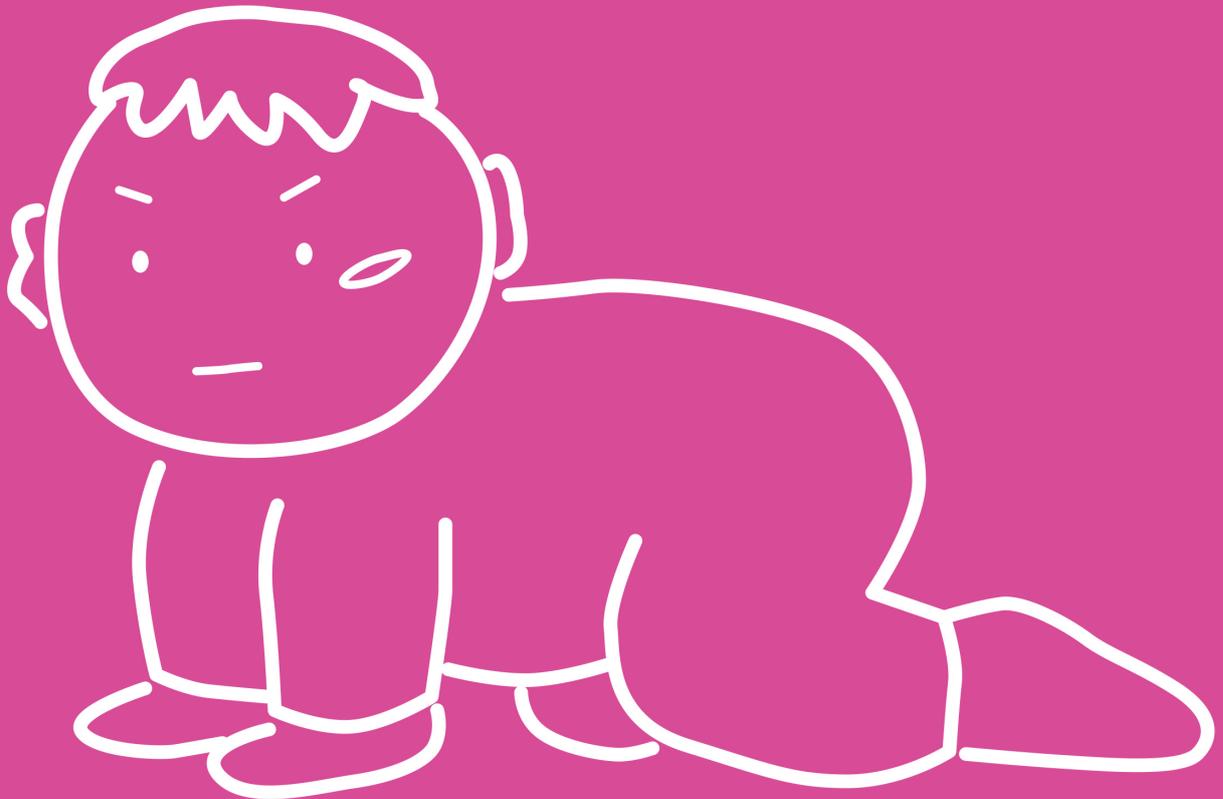
# ハイハイで 嚙下力 UP ↑

はいはいをいっぱいすると、腹筋、背筋は強化されるし、呼吸もしっかりできるようになります。

大人がまねをしてやってみると

「こんなすごいことしてるんだ！」と、ビックリしますよ。

赤ちゃんの食べる量が少ないとか、噛む力や飲み込む力が弱いと思った時は、気分を変えて、赤ちゃんと一緒にたくさんハイハイしてみませんか？



# 笑顔がうれしい だから笑顔

赤ちゃんがうれしい顔で食べてくれると、うれしくなりますね。赤ちゃんだって、ママやパパがおいしい顔で食べているとうれしいのだと思います。ママやパパが赤ちゃんのことを心配するように、赤ちゃんだって、ママやパパがしんどい顔をしていたら心配します。時にはお好きなものを、ゆっくり時間をかけてお召し上がりください。



# 足、ピタッ 背中、ぴん

## 足の台 アイデア②

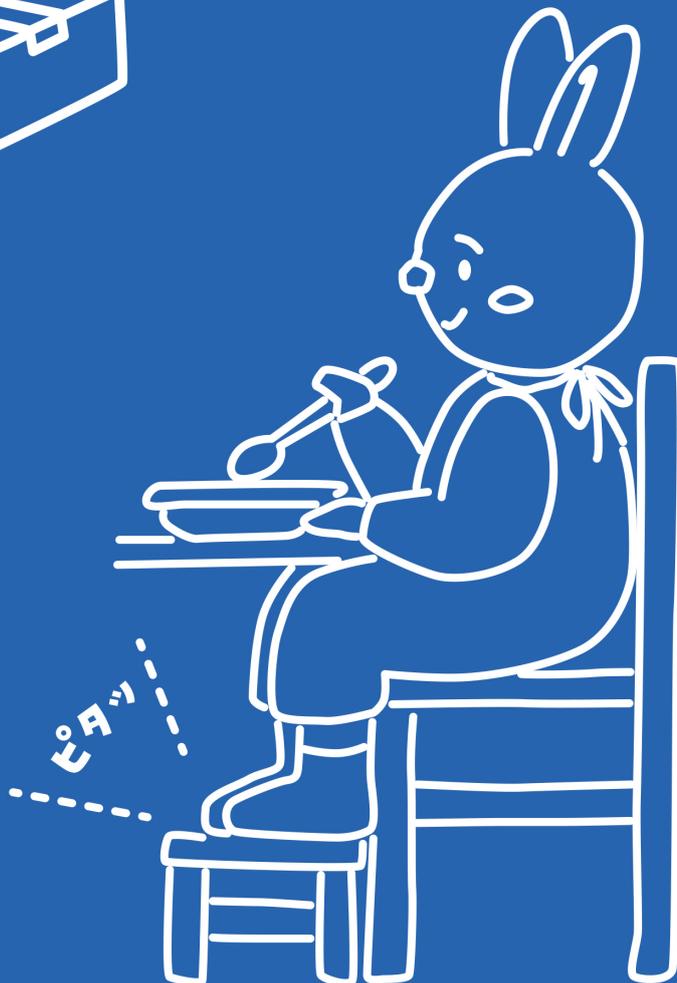
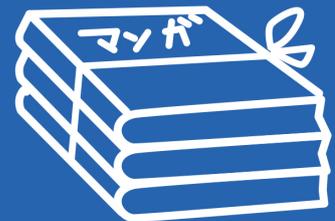
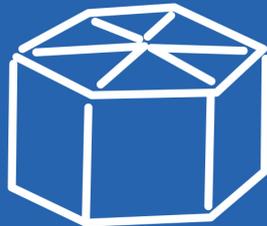
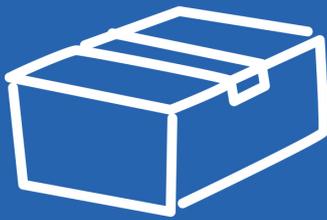
牛乳パックで工作する

## 足の台 アイデア③

いらなくなったマンガなどを  
重ねて置く

## 足の台 アイデア①

ダンボールを置く



どんな椅子がいいのかよりも、  
この姿勢をつくるのが大事。  
小さな工夫で解決するので、  
やってみませんか？

座骨ってわかりますか？  
骨盤にあつて、  
座る時に座面に触れる骨のことです。  
そこに背骨がきちんとのるために座ると、  
内臓も良い状態になつて  
食事がしやすくなります。  
そして、足の裏をしっかりと床面につけるこ  
かむ力が強くなります。



# お口を閉じて

# ハイ！ あっぷっぷ

「たるまさんたるまさん、  
ごめつごめつ……」  
この遊びは、空気を漏らさないように  
しっかりと口を閉じる遊び。  
これが出来ると風船もしっかり  
膨らませられるし、口笛も吹けるし、  
ごはんやおかずを口を閉じてしっかり  
かむことも出来ます。  
口を開けてかむ「くちやくちや」「すの  
感じか、この遊びで解決するといこい  
すね。



# キラッ キラッ

# 手遊び大事!

キラッキラッ する動作（手関節の回内回外）は  
チンパンジーやお猿さんにはできないみたいです。  
人間は、手のひらと腕、  
その角度を微妙に変えて、  
お皿、箸と茶碗、スプーン、  
フォークとナイフを持ったたり、  
蛇口をひねったり、  
ペットボトルの蓋を開けたりします。  
キラッキラッ は、  
赤ちゃんの身体の機能をUPさせ、  
大人には腱鞘炎の予防となります。  
だから、みんなで  
キラッキラッ しましょ☆



# おいしいな～

「これがトマトよ。  
トマトはこんな風に実るのよ」  
なんて、  
教育的になることはありません。  
ただただ、  
トマトが出来る本当の旬の時期に、  
もぎ取って食べられるような経験があれば  
楽しいよね・・・って、  
それだけで良いのです。  
大きいトマトでなくても、  
プランターでのプチトマト栽培に  
チャレンジするのもアリですね。



# お買物から いっしょにね

買物物は食育のチャンス！  
食へたいものを一緒に考えたり、  
好きなものを聞いてみたり……。  
お話できないけれど「自分に聞いて  
くれよう」「は好きですし」、「自分で  
選ぶこと」はもっと好きなのです。  
言葉より先に手が出て、  
欲しいものをつかんでいて  
びっくりしたという人も、  
子育ての先輩にはたくさんいると思っ  
ますよ。



# っんっん あ、食べるんだ

食事開始の合図は、色々ありますが、「っんっん」は、赤ちゃんに分かりやすいサインです。「口に入れてみよっかなっ」と思ったら、口を開けてくれます。だから、自分の唇で食べ物を迎えに行くまで待ち、決して押し込まないで下さいね。OKなら、口の中で少し滞在させて飲み込むだろうしNOなら、「べっ」と吐き出すでしょう。初めてなんですもの、そのどちらも楽しみましょう。

