

食べるって  
うれしいね  
楽しいね！！

いろんなことに興味津々、食事中にウロウロしたり遊び食べをしたり…親としては困ってしまう行動もある時期ですが、前向きな声かけでおおらかに対応できるといいですね。「自分でやりたい！自分で食べたい！」という気持ちをサポートしましょう。

# 1歳半からの食事

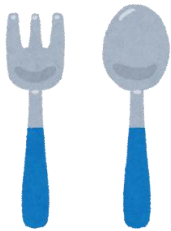
## ◇困った行動に、こんな言葉かけはいいか？

だらだら遊び食べ

⇒「ご飯食べたら公園に行こう！」など、食後に子どもの興味があることをしようと提案する。

食べ物を投げる・落とす

⇒「ダメ！」と反応すると嬉しく感じて逆効果になることも。大人が食べて見せたり、「上手にお口に入れられるかな？」と楽しい声かけを。



## ◇はじめてのスプーンとフォーク

上手にできなくても叱らずに、少しでもできたらほめましょう。上手いかない時は、器を支えてあげるなどさりげなくサポートしましょう。すくいやすいように深さのある器や持ちやすいスプーン・フォークを選びましょう。

## ◇一緒に食べて食欲アップ！！

生ものや子どもが食べにくいものでなければ、大人と同じものを一緒に食べる方が子どもの食べる意欲がわきます。家族みんなで薄味にすれば、調理の手間も省け、家族みんなで健康的な食事ができます。



## ◇苦手なものは食べやすく、好きなものを増やしましょう

この時期ならではの  
**イヤイヤ**  
キーワード

まだ奥歯がないこの時期には、食べにくい食材も多くあります。味ではなく食感で敬遠することも少なくありません。次のイヤイヤキーワードを参考に、食べやすい調理を心がけてみましょう。



### 「パサパサ」

ゆで卵・いも類など唾液が取られてのどにつかえそうなもの  
⇒だし汁や牛乳などで水分を与えてしっとりさせる。  
脂の少ない肉・魚  
⇒とろみをつける。フライにして表面の食感を変える。

### 「かたい」

イカ・タコ・かたまり肉など奥歯ですりつぶせないと食べにくいもの  
⇒すり身にしたり、細かくきざむ。肉はうす切りを更に細切りにしたり、ミンチを利用しましょう。にんじんやさつまいもなど根菜を大きめに切って加熱したもので噛む練習を。

### 「ペラペラ」

わかめやレタス、葉物野菜など薄くて噛みきれないもの  
⇒できるだけ細かく刻む。いも類をつぶしたのやハンバーグ、ぎょうざの具に混ぜ込む。

### 「皮」

トマトや豆類の薄皮、魚の皮など  
⇒慣れるまでは皮を取り除くと食べやすくなります。

やさしく明るい言葉で楽しい食事の時間を♪



健康・栄養についてのご相談は、  
島本町ふれあいセンター いきいき健康課へ

TEL 961-1122 (土・日・祝を除く9:00~17:30)

令和2年5月作成