



# っかみ食べ

## 食べたい気持ち 育もう



皆さんは、見たことも食べたこともない食べ物の場合、どういったときに「あれ、食べてみたいなあ」と思いますか。一緒にいた誰かが一口食べた途端、「とってもおいしいよ。ちょっと食べてみてい？」と笑顔で言われた時でしょうか。もし、その人が「まずい」という表情をしたら、当然、食べる気持ちが失せてしまいますね。

赤ちゃんも同じ。みんながおいしそうに食べているから、自分も食べてみたいな、という気持ちが高まり、食べ物に手を伸ばし、口に入れるのです。

でも、親からすれば、「それはまだあなたには味が濃いので・・・」「まだ、噛める力はないの」という場合に

は、味を薄めにしたたり、柔らかくしたりします。赤ちゃんの状況に合わせ、食べられそうな形状からレッスンを始めるのが離乳食で、食べるための助走段階ととらえることができると思います。

そんな気持ちを育むために、にんじん、大根、牛蒡、ブロッコリーなどを、握っても潰れないけど噛める程度に湯がいたものを持たせてあげます。固めで大きいものですが、それだけで、赤ちゃんは満足してくれます。

自分で口に運び、噛み、ゴックン出来るまでの助走期間を、ゆっくりとした気持ちで楽しみましょうね。