

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

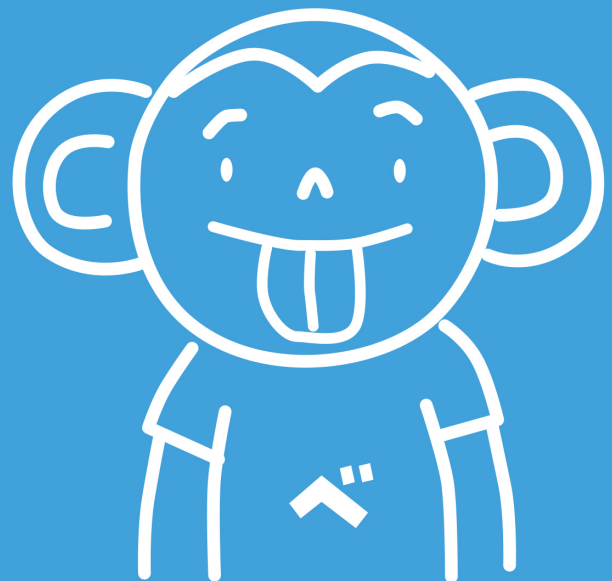
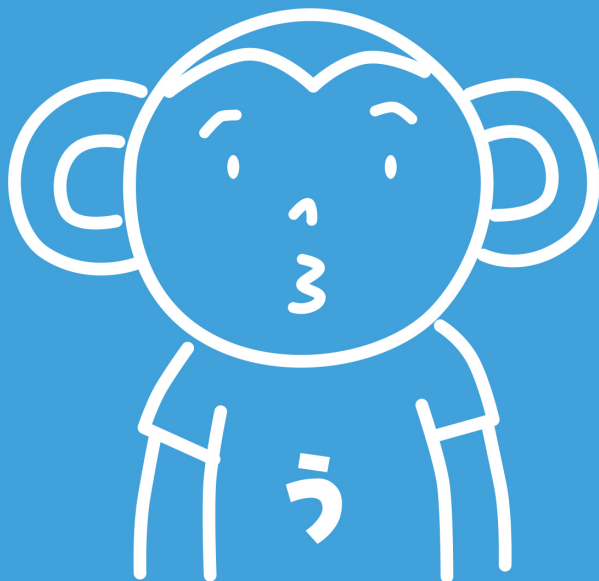
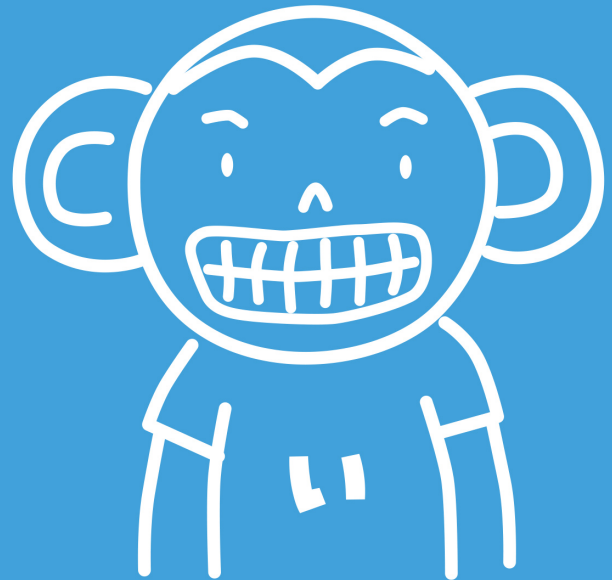
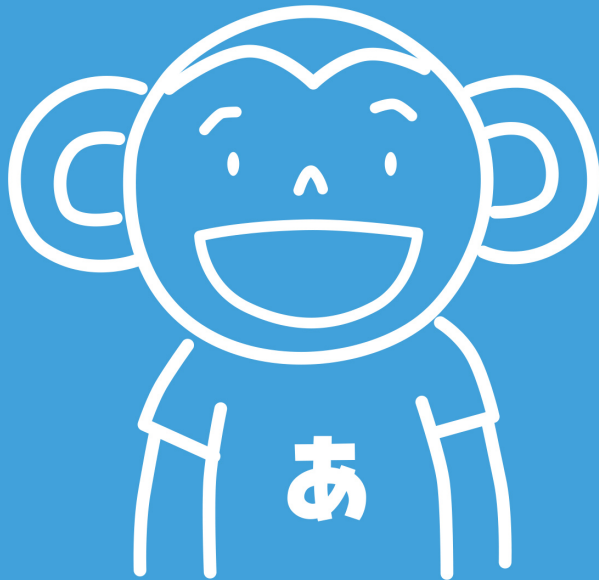
舌を動かす

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

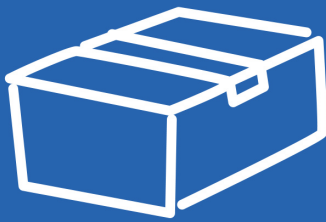
牛乳パックで工作する

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こ
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。
これが出ると風船もすっかり
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と
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・・・。
お話ができないけれど「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。

