

# の・ひ・の・ひ

おいしく 楽しく 安全に

## 子どもが食べやすい食事のポイント

身近な食べ物でも、子どもには食べにくかったり、危険だったりする物はたくさんあります。ちょっとした工夫で、おいしく安全に食べられるようにしましょう。

### 注意!

#### 丸くてツルっとしている食べ物

ミニトマト ぶどう 白玉団子 さくらんぼ  
うずらの卵 ソーセージ あめ玉 など

丸くてツルツルしていると、口の中ですべってのどに落ち込みやすいものです。ソーセージなど、断面が丸い物も要注意。さくらんぼはタネがのどに詰まることもあります。

### 注意!

#### だ液を吸って飲み込みにくくなる食べ物

ごはん類 パン類 のり  
イモ類 (やまいも、ふかしいも、こぶさいもなど)  
ドーナツやカステラ ゆで卵 など

ごはんはだ液と混ざると口の中にくっつきやすく、子どもにとっては飲み込みにくい食べ物です。パンのような食べ物や、イモ類、ゆで卵などでは、口の中が乾いてむせやすくなります。

### 注意!

#### かみ切りにくい食べ物

こんにゃく きのこと類 肉類 貝類  
エビやイカ 麺類 など

健康のために食べさせたくても、子どもにとって食べにくい物はたくさんあります。食べにくいから避けるのではなく、味覚を育てるためにも上手に食卓に取り入れましょう。

### 対策①

#### 1/4に切る

ミニトマトなどは4等分にしましょう。ソーセージは縦に4等分します。輪切りなどで断面が丸いままだと、のどをふさぐおそれがあります。

### 対策②

#### 危険のある食べ物は時期を見て

白玉団子やあめ玉などは、口の中に食べ物をキープして上手にかめるようになってから食べさせても遅くはありません。無理なく食べられる物から楽しみましょう。

### 対策①

#### 口の中に入れすぎない

少しずつ口に入れて、しっかりかんで飲み込んでから、次の物を食べるように伝えます。時間がかかってもせかさず、ゆっくり食べさせてあげましょう。

### 対策②

#### 水分をとってから食べる

お茶や水などを飲んでから食べます。のりは細かくちぎって食材となじませておくと、口の中に張り付きにくくなります。

### 対策①

#### 小さく、細かく切る

かむ力に合わせて、小さく切って調理します。また、煮込む、とろみをつけるなど、素材に合わせて調理法を工夫することも大切です。

### 対策②

#### 食べるときは、ゆっくり落ち着いて

食べながらあそんだり、口の中に物を入れたまましゃべったりするのはむせるもと。落ち着いてゆっくり食べましょう。

## イヤイヤ期は終わります

### 子どもの頭の中で起こっていること

脳科学的に見ると、イヤイヤ期は脳の前頭前野の未発達が原因です。前頭前野は、自分やほかの人の「心」などをイメージするところ。イヤイヤ期の子どもは、自分と他人の区別ができません。しかし前頭前野の発達が進む4歳ごろには、「みんなが待っているから順番を守る」というように、自分とは違う相手の心に気づけるようになっていくのです。

自分の心 = 相手の心



なんでわたしがやりたいのにとろうとするの?

食べる事故を防ぐには、よく噛んで食べる習慣をつけることも大切です。

丸呑みをしてしまう習慣があるお子さんは、「よく噛んで食べようね」と声かけをしたり、大人がよく噛んで食べる姿を見せてあげましょう。

