



涼しい秋風に、高く澄んだ青空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節ですね。秋ならではの自然や味覚に触れる体験を楽しんでいきましょう。

### 〈食事はおいしく楽しく〉

味覚が発達し、微妙な味の違いが分かり、好みが出てきたり意思表示がはっきりと出来るようになる頃から、偏食が始まることが多いようです。

成長するにつれて、食べれることが出来るようになる事もあるので、あまり神経質にならず、様子を見ていきましょう。

#### 食材

・形や大きさに注意

(例)大きいブドウやミニトマトは4等分に切る

パン類は口に詰め込み過ぎない 等

特に、ツルツとした食べ物は、

意図せず飲み込んでしまう可能性があるので

注意しましょう

#### スプーン・フォークの持ち方

1歳～1歳6か月…上握り(上から掌で握る)

1歳6か月～2歳頃…下握り(下から掌で握る)

#### 鉛筆握りのやり方

① 手で鉄砲の形を作る(バキューンの手)

② 中指の上にスプーンを乗せる

③ 親指と人差し指をそっと添える

#### よくかんで食べる

きれいな歯並びをつくる

頭の働きを良くする

味覚の発達を促す

※かむことが苦手なら、口の中に入れる量を

少量にして、食べきってから次を入れるように  
しましょう

#### 雰囲気

・家族と一緒に食事をとりましょう

・食事に集中できる環境を作りましょう

・少量ずつをよそって、食べられた満足感を持ち、  
食べる意欲につなげましょう

#### おすすめの絵本

やさいのおなか

作・絵 きうちかつ

出版社 福音館書店

おべんとうバス

作 真珠まりこ

出版社 チャイルド社

