

## 菊池市家庭教育通信 冬号

R元. 12. 11

～赤ちゃんと暮らすあなたへ～ (0歳児用)

### ～赤ちゃん時代におしえたい事～

赤ちゃんは、まだ何もわからない、だから、わかるようになってから、教えようと思っていませんか？もちろん、物の道理は、大きくなるとわかりませんが、生活習慣のような事は、赤ちゃん時代から教えていくと、後がとっても楽ですよ。今回は、食事のしつけについて考えてみます。

#### <食事のしつけ>

食事には、大切な事が、たくさんありますね。たとえば、『必要な栄養をとる』『コミュニケーションを取りながら、食事を楽しむ』『感謝の心を育てる』『マナーを学ぶ』など、いろいろな要素があります。

赤ちゃん時代は、①いただきます・ごちそうさまのあいさつ②食事中はご飯はおいしい・楽しいと言う事③食後はおいしかった、ありがとう、の気持ちを教えましょう。

始めに「ごはん食べるよ」あるいは「マンマの時間よ」と声をかけてから椅子に座らせるようにすると、「これからご飯の時間だ」とだんだん理解できるようになります。(黙って座らせると、今から何が始まるのか、赤ちゃんにはなかなかわかりません。)

「いただきます」でご飯の時間が始まり、「おいしいね」「いいにおいね」「あたたかいね」「人参赤いね」などの言葉と笑顔とアイコンタクトで「ご飯がおいしい、楽しい」という事を学びます。♪おいしいはど～こ、おいしいはこ～こ♪などと節をつけてふくらんだほっぺをつんつん触ってあげましょう。スキンシップにもなって、楽しくご飯が食べられます。なかなか飲み込まない時は、♪もぐもぐもぐもぐごっくん♪と何回か一緒にやって「あ～ん」と言って、飲み込んでいたら「飲み込んだね、上手上手」と頭をなでてあげましょう。大人がにこにこして食べさせていると、赤ちゃんもご飯の時間が楽しくなってよく食べてくれますよ。

最後は、「おいしかったね」「いっぱい食べたね」「お腹ポンポンね」とか♪ぽんぽんはど～こ、ぽんぽんはこ～こ♪とおなかをなでなでしてもいいでしょう。そして、「ごちそうさまでした」で、感謝のあいさつと、ご飯の時間が終わった事を教えましょう。

ご飯の時間に、テレビをつけていたり、大人がスマホを見て赤ちゃんに対応しないしていると、集中せず、だらだら食べる事を赤ちゃんが覚えてしまうかもしれません。

楽しみながら、より良い習慣を、身につかせましょう。応援しています。



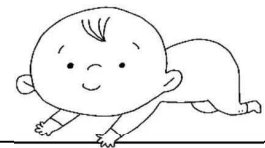
### 「子育て相談ルーム」開設!

場所 泗水公民館、キッズルーム

期日 12月21日(土) 1月25日(土) 2月15日(土)

時間 10:30～12:00 (予約不要。赤ちゃんも一緒にどうぞ)

相談者が複数の場合、座談会形式になります。お待ちしております。



家庭教育支援員 清田智子  
生涯学習課 25-7232