

ミリカ 2016年6月9日掲載

「おなかですいた、いただきます」  
「おいしかった、ごちそうさま」

離乳食が始まると、親は食べる量のムラが気になったり、食の好み気になったりします。これも全て、わが子にはいろいろなものをたくさん食べて元気に育ってほしいと思う親心からでしょう。食のいとなみはからだをつくり、心を育てます。食事はなにより楽しくおいしくありたいものです。「おなかですいた、いただきます」。そして楽しい会話のある食卓を囲み、「おいしかった、ごちそうさま」。これに尽きるかなと思います。子どもが食を楽しくおいしく感じるには、空腹感と、食事を共にする家族の笑顔が大切です。

食事は五感を刺激します。そして五感の快感で食事がおいしく感じられます。目からはみんなの表情、食物や食器の色や形、そしてそれらの調和。耳からは楽しい会話、食べ物の躍るような音、かむときの「生」を実感させられる楽しく弾む音。鼻からは

香ばしい匂い、おいしそう匂い。口で感じるたくさんの味の絡み。皮膚からは食べ物や食器の手触り、くちびるの感触、歯触り、舌触り、のど越しなど。これら総合的な五感で、食を楽しむことができます。

幼少時でも大きくなっても食欲は日々変化し、食べられる量も異なります。数ある食材の全てを食べられなくても、それが自分の好みであり、自分だけが持つ味の感覚、味への感性だと思います。食の楽しさやおいしさにつながる行動が、“自分で食べる”ことです。

離乳食の後半に子どもは自分で食べ物をとって食べる、“手づかみ食べ”をします。子どもが自分で食事をとることで達成感を得て、おいしさや楽しさにつながります。今回は手づかみ食べと、物を口に入れる行動についてお話しさせていただきます。

子育ては楽しいこともあるけど悩みもたくさん。  
そんなママのための役にたつアドバイス。

子育て  
コラム  
parenting 6  
column



めぐみ保育園 園長  
弘田 恵子

めぐみ保育園園長。22歳で助産師になり、4年間高知の総合病院産婦人科でさまざまな出産に立ち会う。26歳から大阪府立母子保健総合医療センターのNICUで、6年間未熟児や障害のある赤ちゃんのケアをし、その後堺市で母乳育児相談室を仲間と開設。18年前から高知市内の保育園で、日々子どもたちと楽しく暮らす。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。