



子どもの食べ物の好き嫌いで悩むママは多いのではないのでしょうか。食べ物の好みはどのようにつくられるのか？それは食べ物の五感（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）の情報を脳が判断し、食べ物の好みを決めているのです。

舌にある食べ物を感じる器官「味蕾（みらい）」の知覚能力は子どもの方が大人の2倍以上だと言われています。子どもの方が大人よりも味に敏感なので、わずかな酸味や苦みを敏感に感じ取るのです。自然界において酸味や苦味は「腐敗した食べ物」「毒のある食べ物」に含まれることもあるので、自分たちの体を守るために酸味や苦味に強い反応を示しても不思議はないのです。感じ方には個人差があり、また嫌な体験と食べ物が結びつくと苦手な食べ物になることもあります。

好きな食べ物を増やすには、周りの人が「おいしそう！」と言って一緒に食事を楽しむことです。苦手だから食卓に出さないのでは、食のチャンスを失ってしまいます。そして、もう一つ「食のプロセス」に関わること。自分で栽培したり、収穫したり、クッキングしたり、味見したりなど、楽しい体験を通して食べ物への興味が増えていきます。食事の時間をぜひ子どもと楽しみましょう。

★幼児期の食への7つの目標★

食事時のおなががすくリズムをつくろう！

食べたいものや好きなものを増やしていこう！

食事作りや準備に関わろう！

食べ物を会話の話題にしよう！

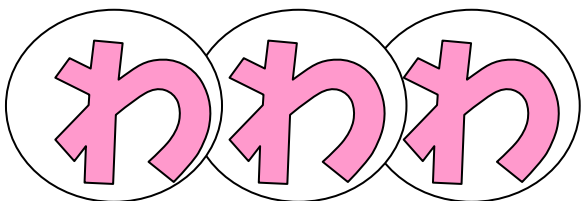
年齢に合わせてマナーを身につけよう！

家族みんなで食事を楽しく食べよう！

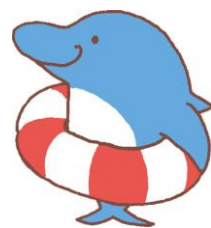
安心して眠れるように

数年前“読めば眠れる絵本”が話題になったことがありましたが「うちの子寝つきが悪くて…」と悩むママは後を絶ちません。赤ちゃんが寝てくれないとママパパも休めなくて育児が辛くなってしまうこともありますね。そんな中“赤ちゃんがすぐ寝る音楽”という記事を目にしました。聴いてみると波のような音を背景にやさしいオルゴールのメロディが流れとても心地よく感じました。すべての赤ちゃんに効果があるわけではないとされていますが試してみてもよさそうです。波の音のように聴こえるのはママパパの寝息を再現したものだから。一緒に寝ているような安心感が得られるのかもしれない。寝かしつけのために抱っこしたり歌を歌ったり絵本を読んだり、部屋を暗くして環境を整えたり、車でドライブしたり。最近では赤ちゃんが自分の力で眠りにつけるようにするための“ねんねトレーニング”もあり、実践し眠る習慣がついたと話される方もみえます。赤ちゃんが安心して眠るためには眠るときだけでなく毎日の関わりの中で抱っこの心地よさを感じ、ちゃんと見てるよ、のメッセージを伝え受け取ってもらい安心の基礎を築くことが大切です。少しでも心穏やかに眠りにつくことができるようそれぞれに合った手だてを見つけていってほしいです。

M,T



～輪・和・笑～



子育て支援サイト URL <http://gujo-kosodate.net>

郡上市子育て支援サイト「わわわ」では、毎月の通信を見ることができます。また、市内のいろいろな子育て情報も発信しています。

「郡上市子育て支援わわわ」公式Instagramで配信中です！

郡上市
子育て支援
わわわ



ムリなく！「トイレトレーニング」



トイレトレーニングは個人差があります。その子なりの心と体の準備が整ってから始めるのがグッドタイミングですが、春から夏は薄着になりズボンやパンツを脱がせやすく、洗濯物も乾きやすいことなどからトイレトレーニングをすすめやすい季節です。今回はトイレトレーニング開始の目安や進め方を紹介します。

★始めるタイミングを見極める3つのポイント★

1人で歩け、トイレに行ける

言葉をおお程度理解できる

おしっこを2時間程度
ためることができる

★トイレトレーニングの進め方★

STEP1 トイレを知ろう

おしっこやウンチはトイレですることを教えてあげましょう。トイレについての絵本などを使うのもいいですね。トイレに好きなキャラクターの物を置くなどしてトイレに対しての良いイメージが持てるとよいですね。

STEP2 トイレに誘ってみよう

オムツが汚れていない時や起きてすぐなど、おしっこが出そうなタイミングでトイレと一緒に行って、出る・出ないに関わらず座らせて慣れましょう。偶然でも成功したら一緒に喜びましょう。もし嫌がるようなら無理強いする必要はありません。いったん中止しましょう。

STEP3 おむつを外してトレーニングパンツをはいてみよう

トイレに誘うとおしっこなどできるようになってきたら、お家にいる時だけでもトレーニングパンツをはいてみましょう。最初はパンツを汚してしまうことも多いと思いますが、焦らず、しからず応援してあげましょう。



トイレでおしっこなどができるようになることは大きな成長ですね。しかし、おしっこができるようになった後でも失敗することがまだまだよくあります。もらしてもおおらかに受け止める親の心のゆとりが大切ですね。

