

Q

食事中に  
気を付けることはありますか?

2歳8ヶ月・男児

A

まずは **保護者がニコニコ顔**で!

保護者の気持ちは…

「行儀よく食べてほしい」

「なんでも食べてほしい」

「食事中は遊ばないでほしい」

それが出来ないと、つい怖い顔になって  
しまいます。では、子どもの気持ちは…

「お父さんお母さんが良い顔をしていると嬉しい!」

「一緒に食べてほしい!」

第一条件としてまず、保護者がニコニコ顔で楽しく食事する  
ように心がけましょう!



**テーブルとイスの高さ**が  
身長に合ってるかチェック!

テーブルの上を見渡せないと、何を食べているのかわかり  
ません。イスも同じです。子どもの足がぶらぶらして床に  
ついていないと、居心地が悪く、立ちたくなったり、動い  
たりしたくなります。

子どもの足がしっかり着くようにテーブルやイスの高さを  
調整しましょう。足台を置くのも良いかもしれませんがね。  
足がしっかり着くと姿勢も安定し、咀嚼力にも繋がります。  
同様に、背中がついていないのも落ち着きません。柔らかか  
すぎないクッション等を背中に当てましょう。