

# 子育てQ & A



保育園では椅子に座って自力で食事をとっているのに、**家だと30秒**座れば良い方…。

3歳1ヶ月



## 様々な観点で 理由を考えてみましょう!

夕飯までの時間に、**おやつを与え過ぎて**いませんか？  
お腹が空いた状態で夕食が食べられるように、おやつの量は少なめに！抑えるようにしましょう。

食事のテーブルの周りの、気になるおもちゃや絵本は片付け、テレビやスマホはOFFにして、**食事に集中できる環境作り**をしましょう。

少しでも食べて欲しいがゆえに、立ち歩いている子どもを追いかけてまで食べさせていませんか？**「立ったら終わり」のルールを守りましょう**。席を立ったら「片付けます」と言ってサッと片付けてしまいましょう。「食べたいのなら座ってね」と根気よく伝え続けましょう。

食事をする前に「時計の針が〇までは座って食べようね」と**子どもと約束**をします。約束が守れたらシールをあげるなどのご褒美をあげてみるのも良いかもしれませんね！

なによりも**保護者の方も座って、一緒に食べていますか？**「この〇〇はおいしいね」など楽しい会話も忘れずに♪

