

## 第2回 公開講座 「子どもの食事、どうしたらいい？」

2022年10月11日（火）、第2回公開講座「子どもの食事、どうしたらいい？」を実施しました。当日は、1歳0ヶ月～1歳4か月の子どもを連れて3組が参加され、事前に5組の方からいただいた「お悩み・聞いてみたいこと」の内容を中心に、参加者と食事の悩みを語り合いました。内容は以下の通りです。

- ・つかみ食べ、自分で食べる練習
- ・遊び食べの対応
- ・食ベムラの対応
- ・1～2歳児の食べにくい食品例
- ・子どもの食べる力と食べもののかたさ
- ・食品による窒息に注意
- ・卵黄の食べ方
- ・便秘について
- ・野菜を食べる目的
- ・おやつの量



写真1 親子で参加してくださった皆さん

何よりも大切なことは、家族と子どもにとって「食事の場が楽しいものであること」。楽しく豊かな体験をすることで、子どもの「食べたい」という意欲も旺盛になることを伝えました。

### 【参加者の感想】

- ・個人的にも相談にのってくださりありがとうございました。完食にこだわらずたのしく食べられるよう食事の時間を過ごしてみようと思います。冷凍ストックや簡単な幼児食メニューなどもぜひきいてみたいです。（1歳4か月）
- ・幼児食についてどのように進めていけばよいのわかりました。よく食べるので30分以内で食べられるように声かけをしていこうと思います。（1歳3か月）
- ・分かりやすく聞き取りやすかったです。もっとたくさん色々な人の質問が知りたかったです。（1歳1か月）

育児中は食生活の悩みがある母親が多くいること、悩みは多様化していることをこの講座を通して改めて感じました。当日の参加者は少なかったのですが、子どもの食べる意欲を高める工夫を共に考える時間となりました。今後も同様の子育て支援を継続していきたいと考えています。

（文責：江坂 美佐子）