

# 1月 食育だより

離乳食

あけましておめでとうございます

本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、安全安心な食事の提供に力を注ぎますのでどうぞよろしくお願いいたします。

## 食事の姿勢について

食事でのお困りごととして、「うまくモグモグできない」「遊び食べが多い」「すぐ立ち上がってしまう」などのお悩みをよく耳にします。

その時の赤ちゃんの姿勢はどうなっていますか？

### 食事に集中できにくい姿勢

- 前かがみになりすぎている
- テーブルが高すぎる
- イスの背もたれが大きく倒れている
- 足がブラブラしている



食事の時の姿勢はとても大事です。正しい姿勢で食べさせることで食の発達につながります。

### 良い姿勢では

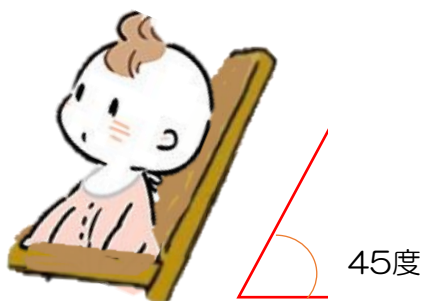
- 消化吸収がよくなる
- 体のバランスが安定する
- 噛む力が強くなる
- あごの発達は脳の発達にもつながる



★ 食事に集中でき、あごの筋力全体を使って上手にモグモグ、カミカミできる、正しい姿勢のポイントをご紹介します。

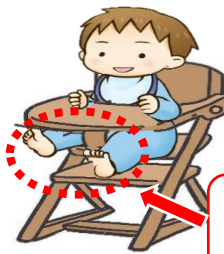
### 5～6か月ごろ

- 横向き抱っこ又はバウンサーや背もたれのあるラックなどに座らせる。
- 体を起こす角度は45度くらい。
- 赤ちゃんの舌が床と平行になるようにする。
- 赤ちゃんに食べさせる人の顔が見えるようにする。



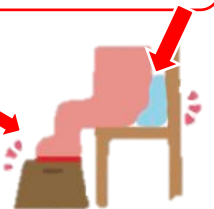
### 7～8か月ごろ

- おすわりが安定したら、ベビーチェアや子ども用のイスを用意する。
- 舌でつぶす時に力が入りやすいように、足裏が床やイスの補助板に着くものが良い。
- 座った時に不安定なら、タオルを挟んで調整し、ベルトをして体を安定させる。



背もたれと背中が離れている場合はタオル等を挟んで調整

足裏が着かない場合は台などで調整



### 9～11か月ごろ

- 手づかみ食べの練習も始まるので、両手が自由に動き、テーブルに手が届くようにする。
- 前傾姿勢がとれるよう、背中にクッションやタオルを入れて調整する。
- 歯ぐきでつぶす時に力が入りやすいよう、足裏を板や補助板につける。

食べ物に手が届きやすい高さ

垂直よりやや前傾した姿勢が取れるように調整 ※猫背に注意



### 12～18か月ごろ

- ベビーチェアなどに座り、大人と同じテーブルで食べることで食べる意欲が高まる。
- テーブルに合わせて、ベビーチェアの座面と足置きの高さを調整する。

まっすぐ座ると肘がテーブルにつく高さ

