

子育てQ&A「9月15日（金）1歳児学級」

【子育てQ&A】

Q：食事とことばについて(1歳10ヶ月)

A：お子さんがだんだんと成長していく中で食事やことばについては多くのママの悩みの種ですね。食事についても好き嫌いが多く、食べる量が少ないなど悩みは様々です。そんな時は食事だけに目を向けるのではなく、生活リズムを見直してみるのも一つだと思います。早寝早起きや身体を動かして遊ぶ時間を増やす、おやつの内容や時間を見直すなど生活リズムを変えてみることも効果的だと思います。偏食については食べない時期もあると思いますが、調理の方法を変えたり少し期間を空けたりして「今、食べられなくても入園するころにいろいろなものが食べられるようになればいいな」という気持ちで焦らず進めましょう。食事の時間は家族みんなで楽しく食卓を囲めるとよいですね。

ことばの発達については個人差があります。発語にはさまざまな要因があり、まずは単語が1歳半頃までに徐々に出てこれば大きな遅れとは言えませんし、大人の言うことが理解できていればあまり心配はいらないと思います。絵本をよんだり、歌を歌ったりと言葉に触れる機会を増やしてみましよう。また、お口の機能の発達のためにも、ご飯をしっかり噛んで食べることができているかも見てみてくださいね。

しばらく様子を見てご心配なことがあれば、保健センターやアンブレラ、つくんこ教室にお気軽にご相談ください。