

## 子育てQ&A「11月10日（金）1歳児学級」

### 【子育てQ&A】

Q：言葉と食事について(2歳)

A：ことばの発達については個人差があります。2歳くらいだとだんだん2語文が出始めるころですね。大人の言うことが少しずつ理解できるようになってきますね。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、ご飯をしっかり嚙んで食べることができているかも見てみてくださいね。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。

食事についての悩みも様々ですね。食べる量が少ない。好き嫌が多いなど。一度、生活リズムを見直してみるのはいかがでしょうか。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ことで食事の悩みも解決できることもあります。好き嫌いについては食べない時期もあると思いますが、時期をずらしたり、調理方法を変えたりすると食べられることもあると思います。「今は食べられないものも入園するころまでに食べられるようになればよい。」という気持ちで進めましよう。食事は家族みんなで楽しく食卓を囲めるとよいですね。