

子育てQ&A「令和8年6月11日（木）2歳児学級」

【子育てQ&A】

Q：その日によりますが、ご飯を食べてくれません。

A：基本的にお腹がすけば食べたくなります。体をたくさん動かして遊ぶとよいですね。また、おやつはどうでしょうか。食べる量や時間を見直してみましょう。

また、食べる量については個人差もあります。まだまだその時の気分により食べる量が変わることもありますね。もちろん色々な食材をバランスよく食べてくれたら嬉しいですが、この時期に大切にしたいのは「食べることは楽しい」「食事は楽しい時間」であるという事を伝えていくこと、食事のリズムを作っていくことです。お皿に食べられそうな量を盛付け「全部、食べられた」という達成感を味わったり、家族みんなで食卓を囲み「おいしいね」と一緒に食事をしたりするなどの時間を作ることを心掛けましょう。

Q：遊びに集中し過ぎて声が届かないこと。（2歳11ヶ月）

A：2歳半を過ぎるころになると、集中して遊ぶ姿が見られるようになりますね。この時期は本当に遊びに夢中になり聞こえていなかったり、聞こえてはいるけれど自分の世界に入り込んでいたりすることがあります。そんな時は遠くから声をかけるのではなく、お子さんの目の前まで行き、視線を合わせて声をかけたり、肩などに触れ名前を読んだりしてから声をかけると良いですよ。

Q：ご飯を作る時など相手にできない時、床にツバを吐いたり、ブロックを床に投げつけたりしてニヤニヤしている。

A：”何かをわざとやる。いたすら”のような行動は「ママやパパにかまってほしい、見てほしい」という気持ちのあらわれだと思います。ツバを吐いたり、物を投げたりすると「ママやパパが反応してくれる。注目してくれる。」などかまってもらえると感じているかもしれませんね。

小さいころは歩いただけでも「すごいねー」とほめてもらっていたけど成長と共にほめられる回数も減ってくると思います。新しくできるようになったことだけではなく、できて当たり前と思っている部分をたくさんほめてあげてください。好ましくない行動については、できるだけ反応しないでいると、試し行動は減るかもしれません。

ご飯を作ったり、家事をしたり、きょうだいのお世話などママもパパも大忙しだと思います。こどもたちはママやパパに見てもらっているというのが一番嬉しいことです。「いつも見てるよ!」という気持ちを伝えていきましょう。

Q：発語が少ないことが気になっています。（2歳2ヶ月）

A：発語の量については個人差があります。言葉の発達を促すには、いろいろな体験や経験をするといいです。その一つとして、公園などでたくさん体を動かしたり、アンブレラなどでお友達など人と触れたったりすることで多くの刺激を受けられると思います。またお家であれば絵本のみきかせや一緒に歌を歌うなど言葉に触れる機会も作ってみましょう。また、話している人の口元がみえるように話かけたり、大人が「車だね」「お茶が欲しいの？」などと言葉にしてあげたりすると良いですね。

最初にも書きましたが、言葉の発達については個人差があります。もし、心配だなと感じることがある時は、アンブレラや保健センターで相談できます。お気軽に声をかけてくださいね。

Q：ご飯を手で食べる。お腹いっぱいと言って残してから数時間経ってお腹すいた！と泣く。(3歳)

A：手づかみ食べは食事習慣を発展させる大切なステップなので手で食べる事は悪い事ではありません。それと同時にスプーンやフォークに移行していく時期でもありますね。初めは上手く使えず手で食べる方が早いと感じているかもしれません。スプーンですくいやすい形状のものや、一緒にフォークで食材を刺してみるなど少しずつ段階を踏んで進めてみてください。大切なのは食事の時間が楽しい時間であるという事を伝えてほしいので「手で食べちゃダメ」ではなく「スプーン上手だね」と成功体験が積み重なる声掛けを心掛けましょう。

食事の量については個人差もありますし、その時の気分もあると思います。こどもは大人のように1度にたくさん食べられるわけではないので、食事の時間以外に補食としておにぎりやバナナなどのくだもの、ヨーグルトなどで補うと良いと思います。しかし、少し注意が必要なのが、補食とおやつの違いです。どちらも食事と食事の間に摂る「間食」ですが、目的が違うことを忘れないようにしましょう。補食は「足りないエネルギーを補う」おやつは「楽しみ。心の栄養」甘いお菓子などは虫歯のリスクにも高まります。内容や量、時間など気をつけながら上手に取り入れていきましょう。