

# 2月 食育だより

## 離乳食

### 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重要です。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

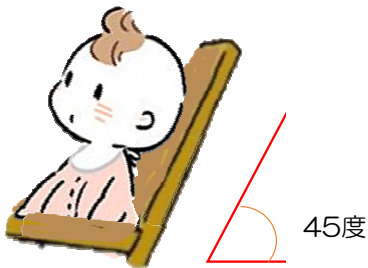
- 消化吸収がよくなる
- 噛む力が強くなる
- 体のバランスが安定する
- あごの発達は脳の発達にもつながる



★ 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。

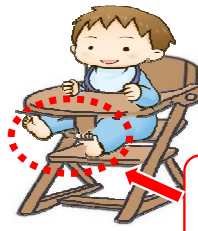
#### 5～6 か月ごろ

- 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。



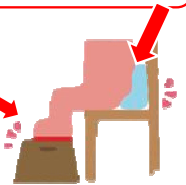
#### 7～8 か月ごろ

- 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

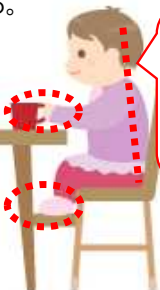


#### 9～11 か月ごろ

- 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

