



# みんな!おしえて! 楽しい子育てのコツ



うちの子は1歳2か月。食事の時の遊び食べに困っています。食べ始めてすぐに椅子から降りて遊びだしてしまいます。いろいろと誘ってみるのですが全然たべてくれず、結局、追いかけて口の中に入れ食べさせています。遊び食べの時期があると聞きますが、そのうちにきちんと座って食べるようになるのでしょうか？

食事の時間に遊んでしまい、しっかりと食べてくれないと本当に困ってしまいますね。そこで、今回は「遊び食べ」について、すくすくに遊びに来ていたお母さんたちに聞いてみました。同じような経験談の中から、いいヒントが見つかると思います。



うちは遊び食べの真っ最中!“おっぱい”をまだ飲んでいたり、食べることにあまり執着してくれません。“おっぱい”をやめたら遊び食べしなくなるかなあ…？  
(1歳男児の母)

遊び食べは毎日です(泣)。好きなものだけ食べてしまうと食卓椅子からスルスルと降りてしまいます。栄養面を考え、追いかけて食べさせているのですが…。この頃は「これ食べたら、後でアイス半分あげる」など言葉でのかけ引きもなんか出来るようになってきたので、上手く使うようにしていますよ。  
(2歳男児の母)



うちの子は食べることが大好き!でも、食べる時は「遊んでいたおもちゃを片付ける」「テレビはつけない」ということには気をつけています。遊び食べをしそうなときもありましたが、小さいうちに許さなかったため、習慣づいたのかもしれない。あと、いっぱい動いて遊ばせておなかをすかせるようにしていますよ。  
(2歳女児の母)



遊び食べ…しそうな時もありますが、遊ばせないようにしています。(笑)

食事の時間は、見ていて15分~20分が限界と思うので、最初の10分は自分で食べさせ、あとの10分は親が手伝い20分以内には終わらせるようにしています。あと、自分では抜け出せないよう体のサイズに合った椅子に座らせています。毎日の食事の時間もすらすらないようにして…。

あとは、子どもとの根くらべですね~(笑)食べ終わるまでは、遊ぶのを許さない、譲らない。これを毎日繰り返していることで「食べてごちそうさましないと終われない」とわかってきたようで、この頃はしっかり座ってよく食べていますよ。  
(1歳女児の母)



うちの子も達は食べることが大好きなので、遊び食べなどで困ったことはありませんでした。

でも、小さい時は、食べさせ方には気をつけていました。「ご飯の時間は、テレビは消す。」「座らせる椅子は、テーブルにしっかりと付く動かないものにする」「動き始めたら“ごちそうさま”をして終わらせる」など。

今思うと、小さい時に、しっかりと習慣をつけたことが良かったのかもしれない。  
(5歳・2歳女児の母)

下の子が、ちょうど遊び食べの時期です。でも、そのうちおさまるかな~と思ってんでいます…。今は、子どもが自分で食べる分と親が食べさせる分に分けて食べさせているんですが、子どもの集中できる時間を考えて20分くらいで終われるようにして食べさせています。

上の子の時も遊び食べの時期はありましたが、椅子から下りて遊びだしそうになったら「ごちそうさま」をして切り上げました。「一食くらい食べなくても死なない!」と思って、次の食事までおやつなどもあげずにいましたね。そうすると、次の食事はよく食べましたし、「椅子から下りたらごちそうさまをしなくちゃいけない」というのも子ども自身でわかっていったようです。  
(5歳・0歳女児の母)

この子が1歳半頃は、テレビに夢中になったり、食事途中でウロウロと歩き回ったりと“遊び食べ”がありました。その時は、テーブルから離れないで楽しく食べるようにと「食事の見目に一工夫!」しました。ジャガイモとブロッコリーで顔を作ってみたりして、とにかく楽しく座って食べられるように工夫しました。3歳半になった今は、しっかり食べて「ごちそうさま」をしてから席を立つようになりましたよ。  
(3歳男児の母)

## 食事に集中できる環境づくりと、食事の時間のルールを小さいうちから知らせることがポイントです

離乳食をよく食べていた子も、成長とともに、食べ物を手にとって遊んでみたりお皿をひっくり返してみたり、椅子から下りて遊び始めたり…そんな“遊び食べ”と言われる時期がやってきます。子どもにとっては、自分の周りの色々なものの興味が出てきた成長の証なのですが、大人にとっては「どうしたらしっかりと食べてくれるの?」と悩みの種になってしまいますよね。

今回お話を聞いた中では、「食事に集中できるように、テレビを消したり、おもちゃは片付ける。」「遊び始めたら“ごちそうさま”をして食事を切り上げる。」「集中できる時間(20分程度)を考え、だらだら食べにならないようにする。」「椅子・テーブルは、子どもが落ち着いて座って食べられるものにする」などの配慮のほか、「興味持って食べられるよう、飾りつけなどを楽しくした」といった工夫をされている方もいらっしゃいました。食欲については個人差があるものです…。とはいえ、毎食あまり食べずに終わってしまうと、つい心配になってしまいますね。でも、追いかけて食べさせたり、あとでおやつをたくさんあげたりしては、いつまでも“遊び食べ”は改善されないようです。遊び食べの程度は様々かもしれませんが、食事に集中できる環境を大人が整えてあげ、小さいうちから毎日の生活の中で、食事の約束事を繰り返し知らせることが大切ですね。