

2歳6か月児～自分のことは自分でやりたがり、大人のやっていることに挑戦する時期①～

1 身長・体重をみてみましょう

	今日の値	2歳の値	伸び	平均
身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	【3.9cm】
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	【1kg】

胃袋の大きさは300～350ccです

- 胃袋が小さいので必要な栄養を3回の食事だけでは間に合わないの**で間食が必要**です。
- 間食で血糖が上がると次の食事の時に**お腹がすきません**。大人とくらべ**血液量が少ない**ので**血糖は上がりやすい**のです。
- かむことができる**ので**食事の内容が大人と一緒に**なってきます。

2 奥歯が生えそろいました

構造的にできても噛む力は体重に比例します。食べにくい、食べやすいが**好き嫌い**の原因になることがあります。

★調理の工夫を！

繊維を短くする工夫

⇒肉は隠し包丁を入れる

飲み込みやすくする工夫

⇒やわらかめに茹でる

3 自分の考えを表現できる力を育てましょう

見立て遊び

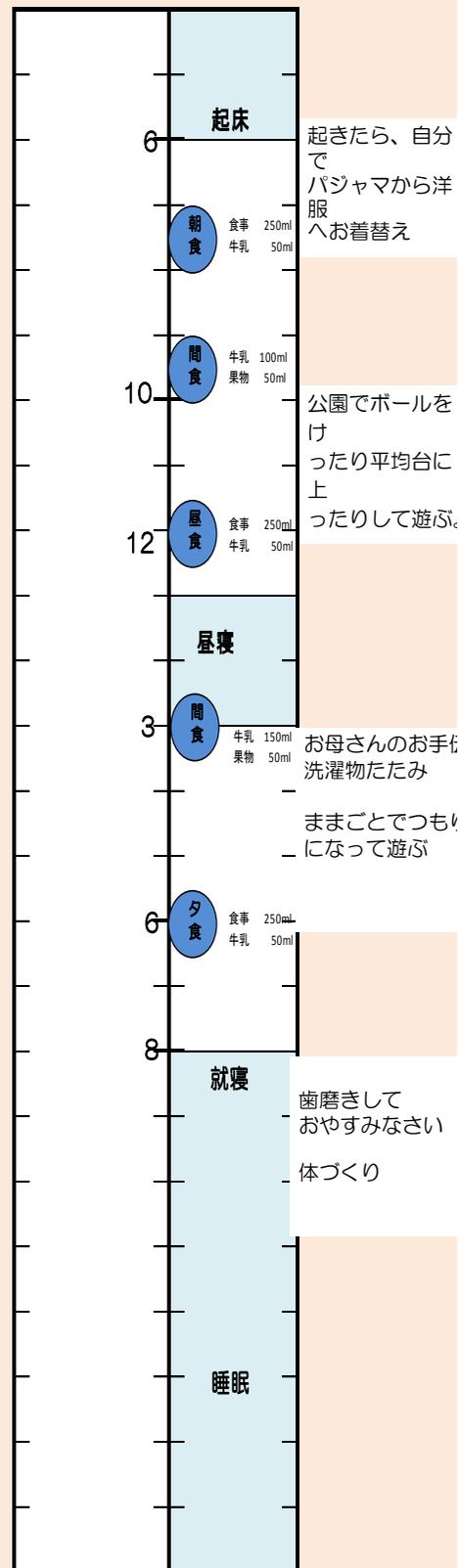
- 積み木やブロックを車に見たてて走らせる
- 葉っぱをおままごとのお皿の代わりにする

言葉

言葉で自分の要求を表現できるようになってきました。「あれ、なに?」「どうして?」の質問が多くなります。「なんで?」と聞いてきたら、面倒がらず教えてあげましょう。

生活リズム表

ちゃんの
1日の生活リズム



2歳6か月児～自分のことは自分でやりたがり、大人のやっていることに挑戦する時期②～

4 毎日の体験が指先の機能と脚の力を育てます

指先

着がえ
ボタンをかける
はさみを使う
食器を運ぶ・並べる

★大人の真似をして道具を使うようになります。お手伝いもたがります。

あし 脚の力

ボールを蹴る
物を持って歩く
風に向かって歩く
水の中に入る
くぐる

★バランス感覚がさらに発達し、力強く柔軟な姿勢がとれます。

自分のことは自分でやりたがります。やる気を育てるために励まし見守りましょう。

5 「叱らない」がトイレトレーニングの秘

