



苦手野菜を克服しよう

せっかく作ったのに食べてくれないといった経験はありませんか。そんなとき、作った側としては嫌な気持ちになりますが、食べることができない子どもも実は嫌な気持ちになっているのです。それでは楽しい食事とはなりません。楽しくない食事はおいしくありません。より多くのものをおいしく食べてもらいたいですね。

1. 野菜が嫌いな理由

① 苦味が強い



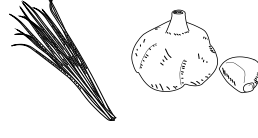
セロリ ピーマン ゴーヤ

② 辛味が強い



たまねぎ ねぎ

③ においが強い



ニラ にんにく

④ 食感が独特



しいたけ トマト なす

2. 嫌いな野菜を克服するメリット

① 栄養のバランスが良くなる

野菜に多く含まれるビタミンやミネラルは、心身の形成に重要です。様々な野菜が食べられれば、それらの組み合わせにより安定した栄養バランスを保て、健やかな成長・発達の源となります。

② 食事が楽しくなる

食事に苦手なものがあると、その食事が嫌なものに感じてしまいます。その「嫌な食事」が記憶に残ること、トラウマとなり、それが更に苦手になるといった悪循環を起さかねません。苦手な野菜を克服し、どんなものでもおいしく食べられれば、食事はより楽しいものとなります。

③ 自信がつく

「出来なかったことが出来るようになること」は、子どもにとって大きな自信になります。また、それは、「食べられない」という嫌な思いを「安心感」に変えると共に、喜びを与えます。これらの経験は、心の成長にもつながります。



3. 嫌いな野菜を克服するヒント

① 一緒に料理をする



食事への興味がわきます。



自分が作ったものならおいしく思えることがあります。



ほめられることで食べるきっかけとなります。

② 調理で工夫をする

ポトフ



生では食べにくい野菜も火を通すことで食べやすくなるものもあります。

カレー風味野菜炒め

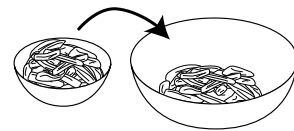


カレー味、チーズ味、マヨネーズ味、ケチャップ味等は野菜との組み合わせが良いです。

ポテトサラダ

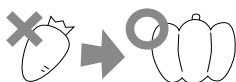


興味の出るような盛り付けにします。

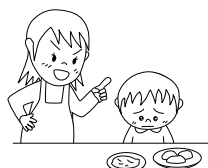


見た目を変えるだけで、「少しなら食べてみよう」という意欲等を沸き起こします。

③ 焦らない



少しぐらい食べられないものがあったって問題はありません。



無理に食べさせることは逆効果です。



食べられたときは存分にほめましょう。