



ほかほか

令和5年7月
西綾瀬りりおっこ保育園
牛田



「野菜嫌い」への対応

育児の悩みのひとつにあげられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり、「食べない」と決めつけることなく、子どもの様子に目を向けながら、おらかな気持ちで対応しましょう。

★野菜を嫌がる原因と対策

【原因】

人は本能で「苦味=毒」、「酸味=腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがちです。

【対策】

調理の工夫で、子どもが苦手な味を軽減しましょう。

1、野菜のアクを減らす。

食経験の少ない子どもは、野菜のアクによる苦味やピリツとする刺激に対して敏感に反応します。野菜に合わせた下処理でしっかりとアクをぬきましょう。

ほうれん草はゆでてからしっかりと水にさらす



こまつなは切って水にさらしてから加熱する



なすは切って水にさらしてから加熱する



ごぼうやれんこんは切って下ゆでしてから加熱する



2、加熱をして苦味を減らす

野菜の苦味や酸味は、加熱することでやわらぎます。特にたまねぎは加熱をすると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。



3、食材を組み合わせて食べやすくする

風味やうま味が豊富な食材を野菜にプラスすることで、野菜の苦味や酸味をやわらげることができま



★上手に噛むことができない

【原因】

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、味とは別に硬いものや、繊維があって歯ですりつぶしにくい野菜を嫌がる場合があります。

【対策】

子どもの成長発達に合わせた大きさに切って、やわらかく仕上げることが心がけましょう。



★嫌がる理由がわからない時の対応

特定の野菜を嫌がっても、他の野菜や果物を食べることができていれば、健康にとって必要な栄養素(ビタミン・ミネラル・食物繊維)は摂取できます。心配し過ぎることなく、家族の食事として、根気よく食卓に出しながら、子どもが食べるきっかけをつくりましょう。大人がおいしそうに食べる姿を見せるのも効果的です。

チキンピラフ

米	2合	鶏肉	100g
玉ねぎ	100g	マッシュルーム	50g
人参	1/2本	コンソメ	大2
塩	少々	バター	20g

- ①規定より少し少なめの水を入れ、コンソメを大1入れて炊く。
- ②人参と玉ねぎは小さめの角切りにする。
- ③フライパンに油をひき、鶏肉を炒める。
- ④③に人参を加え炒め、柔らかくなったら玉ねぎを加えさらに炒める。
- ⑤④火が通り柔らかくなったなら刻んだマッシュルームを入れ、さっと炒めたら水分を切り、コンソメ大1・塩少々で味をつける。
- ⑥炊き上がったご飯に⑤を混ぜ込み、



ばんび組ときりん組のお友だちが枝豆のさやとりをしました!



6月の誕生会プレート



6月の誕生日ケーキ