# 5月 好き嫌いをなくして残さず食べよう！

## “食”に興味を持たせよう

～保護者の方へ～

子どもの好き嫌いはママやパパにとっての心配事の一つかと思います。好きなものばかり食べ、嫌いなものは一切食べないといった偏った食事では、体に必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足し、風邪をひきやすくなったりおなかを壊しやすくなるなど、丈夫な体を作ることができません。ただし、人参などひとつの食材の好き嫌いは年齢と共に解決することもあります。極端な偏食でなく、栄養バランスがとれていれば心配する必要はありません。幼児期は適切な味覚や食習慣を形成するために大切な時期です。いろいろな食べ物や味を体験させてあげましょう。

言葉が発達する 2～3 歳ごろから、子どもは食べ物の好き嫌いを明確に表現するようになります。3 歳頃では理論的に思考することは不可能ですが、４歳頃になると自分の意志や考えを持つようになり、5 歳頃になると食物のグループ分けや体内での働きについて理解できるようになります。まずは知識として必要な事柄を少しずつ伝えていき、“食”についての知識を増やしてあげましょう。

無理やり食べさせるのではなく、
子どもの「食べたい」という気持ちを大切にして、
少しずつ好きなものを増やしていきましょう

### 苦手なものを食べやすくするには…

・味付け、切り方 ▸▸ 子どもの苦手な酸味や苦みがなくなるように工夫しましょう

・見た目 ▸▸ 彩りや盛り付け方の工夫によって、食卓が華やかになって
食事時間も楽しくなり、「美味しそう」「食べたい」と感じます

### “食”に興味・関心を持たせるには…

・野菜の栽培体験 ▸▸ 保育園で食育活動として野菜の栽培を行いますよ！楽しみにしておいてくださいね！

・一緒に買い物へ行く
・多種類の食材に触れる
・形、色、におい、食感を体験

“食”についてのたくさんの情報に触れる
▸▸ 子どもの好奇心を育み、食への興味を豊かにしてくれます

### ＊「味が苦手」への工夫

・火を通す
① 油で揚げる
② 電子レンジで加熱する
③ グリルやトースターで丸焼きにする

・旨味のある食材や食感の良いナッツ類と組み合わせる
ex）お肉、ベーコン・ハム、ツナ、チーズ

### ＊「食感が苦手」への工夫

・切り方を工夫する
① 繊維を断ち切る
② みじん切りにする
③ ピーラーで削る
④ さいころ状、スティック状に切る
⑤ すりおろす、ペースト状にする　　など

## やってみよう！

5月5日のこどもの日にかんけいするものはどれでしょう？

①

②

③

④

⑤

こたえ：①かしわもち、②かぶと、⑤こいのぼり（③ひしもち、④ひなにんぎょうは3月3日のひなまつり）

## 今月のレシピ

子どもの嫌いな食べ物で最も多いのが野菜です。苦手な野菜を子どもの好きなポタージュスープにしてみるのはいかがですか？今回はポタージュを作るときの、野菜のペーストを使った蒸しパンへのアレンジもご紹介します！

### ✧ 野菜のポタージュ

どんな野菜でも OK！
好きな野菜の中に
嫌いな野菜を
混ぜるのも◎

ほうれん草：1 束
たまねぎ：1/2 個
牛乳または豆乳
：200 cc
水：50～100 cc
コンソメ：4.5g

1. ほうれん草を茹でる。
2. たまねぎを適当な大きさに切り、水と一緒に鍋に入れて煮る。
3. 1 と 2 をミキサーでペースト状にする。
… 野菜ペースト
4. 鍋に 3 を戻し、牛乳または豆乳を加えて加熱する。
5. コンソメで味をつけ、よく混ざれば完成！

野菜ペースト
を使って
アレンジ！

### ✧ 野菜の蒸しパン

野菜ペースト：大さじ 3
バナナ：1 本
薄力粉または米粉：70g
ベーキングパウダー
：小さじ 1/2
卵：1 個
牛乳または豆乳：40g

1. バナナはフォークでつぶし、材料をすべて混ぜる。
2. 型にバターを塗る。
3. 型に流す。
4. 200℃のオーブンで15～18 分ほど焼く。

同志社女子大学　公衆栄養学研究室　ゆうたん