



お野菜もぐもぐ

幼児期には、食べ物の好き嫌いが多く見られます。
特に「野菜」は、苦手な子どもが多いのではないのでしょうか。

健やかな成長に必要な栄養素を含む野菜たち。

少しでも食べてほしい！

おいしく食べてほしい！

このリーフレットでは、子どもの「イヤ！」の理由と
野菜を食べやすくするポイントを掲載しました。

子どもの感じ方に寄り添い、
少しでも食の幅が広がる手助けになれば幸いです。



お子さんの発達に合わせて
食品の種類・形態(かたさや大きさ)を
調整しましょう



噛み切れない!

繊維を断つように
小さめに切って
やわらかく茹でよう

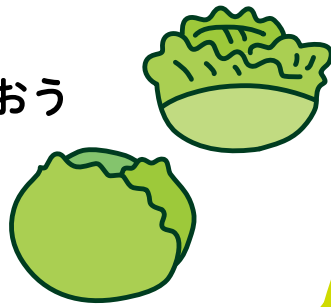
噛む力



見た目

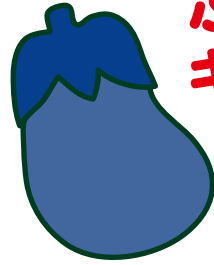
みどり色がきれい!

色が薄い、芯や茎の部分を使おう



食感

**硬い皮と
ふにやふにやの身の
ギャップがいや!**



皮をむこう

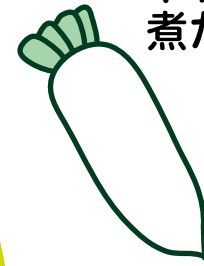


煮込み料理やひき肉料理に
混ぜ込んで食感をなくそう

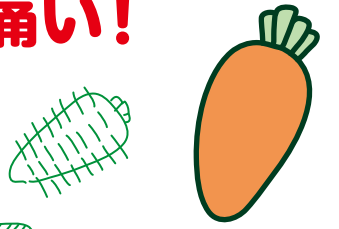
食感

角が当たって痛い!

繊維を断つように切って
やわらかく茹でたり
煮たりしよう



じっくり煮る



噛み切れない!

噛む力



繊維を断つように
小さめ薄めに切ろう



好き嫌いの
理由を知ろう!

お野菜 こうすれば 食べやすいよ!

味

すっぱい! あおくさい!

火を通そう



におい

火を通すことで
酸味や臭みが
抑えられます

皮がのこる!

食感

ゼリー状の部分がいや!

加熱して皮を取り除こう

タネの周りのゼリー状の部分を取り除こう



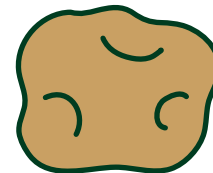
ミニトマトは丸ごと食べると窒息する危険があるので
1/4以下の大きさに切りましょう

食感

もさもさする!

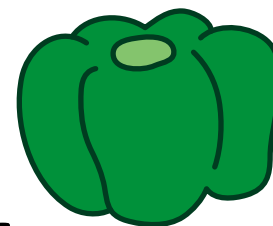


つぶして、
マヨネーズや牛乳と
和えてなめらかに



いもやかぼちゃは
スライスして
チップス風に

パリパリに

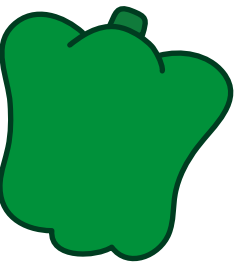


味

にがい!

繊維に沿って縦に切ろう

野菜の組織が壊れにくく、
苦味成分が外に出にくくなります

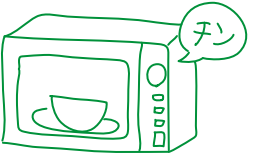


電子レンジで加熱したり

下茹でしたりしてから使おう

やわらかく茹でて
薄皮をむいてみよう

薄皮に苦味成分が多く含まれています



嫌い！を減らす3原則

生活リズムを整える

おいしく食べるための一番の調味料は空腹感です。早起き・早寝に加えて3回の食事とおやつの時間を決めて生活のリズムを整えると、自然と食事の時間におなかが空くリズムがついてきます。



食べられない原因を考える

好き嫌いの原因として、まず「味」を思い浮かべると思いますが、私たちは「味」や「におい」、「見た目（形、色、盛付け）」、「食感」、「温度」といった、たくさんの感覚を働かせながら食事をしています。また、子ども達の口は発達途上です。大人よりも小さく、噛む力は6才臼歯が生えそろっても、大人の1/3しかありません。口の中が柔らかいため、硬い食べ物を痛いと感じることもあります。加えて、体調や気候、姿勢、経験など多くの要因が食べることに関係しています。食べない原因は、子どもによって違います。なにが原因なのか、子どもの気持ちに寄り添って考えてみましょう。



少しずつ取り組む

好き嫌いの改善は、対策をとってすぐに食べられるようになる、というわけではありません。年単位の時間がかかることがあります。「大きくなってから」と先延ばしにしてしまうのではなく、今できることに少しずつ取り組むことで、子ども達の食が楽しく豊かなものになります。

- 1度にたくさん頑張るのは大変です。
やってみよう！と思えるように、新しいことは1つずつ取り入れましょう。
- 少量を食卓に並べ、「見る」ことから始めてみましょう。
- においを嗅ぐ、なめてみる、と少しずつ食材に慣れましょう。
- 叱ることより、ほめるポイントを見つけて、
子どもが少しでも頑張ったらほめてあげましょう。
お皿にのせれた！ においを嗅げた！
さわれた！ なめれた！ 口に入れられた！
- 無理に口に入れたりしないで、
「食事の時間」=「楽しい時間」となるようにしましょう。



ぱくぱく もぐもぐ ごっくん