



# ほかほか

令和5年7月  
亀有りりおっこ保育園  
前田



## 「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ッ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



なすは切って水にさらしてから加熱する



コマツナ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。

油で揚げる



油で焼く



ゆでる



#### 3. 食材を組み合わせる

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す。



#### ★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を心がけましょう。



スプーンにのる大きさ



かじりやすい形状  
スティック野菜

#### ★嫌がる理由がわからない時の対応

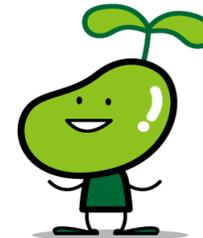
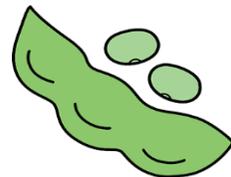
特定の野菜を嫌がっても、他の野菜や果物を食べることができていれば、健康にとって必要な栄養素(ビタミン・ミネラル・食物繊維)は摂取できます。心配し過ぎることなく、家族の食事として、根気よく食卓に出しながら、子どもが食べるきっかけをつくりましょう。大人がおいしそうに食べる姿を見せるのも効果的です。

## 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にんじん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ににんじんを加え炒め、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ら刻んだマッシュルームを入れざ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、味を確認したら出来上がり。

ぱんだ組のみんなで  
枝豆のさやとりをしました!



誕生会プレート



誕生日ケーキ