

# わんぱくだより 11月号

## ★苦手な野菜を克服しよう！

お子さんに苦手な野菜はありませんか。せっかく料理を考えて作ったのに、嫌がって食べてくれないのは、悲しいですね。今回は、ちょっとした工夫で苦手な野菜を克服するヒントをお伝えします。子どもの将来の健康のために、好きなものを増やして、健康的な楽しい食生活を目指しましょう。

### 野菜が苦手な理由

#### ◇苦味・酸味



ヒトは本能的に「苦味＝毒」、「酸味＝腐ったもの」と判断します。

#### ◇食感



大人なら「ツルッとしていておいしい」と思うオクラでも、子どもだと「気持ちが悪い」と感じることがあります。

#### ◇臭い



大人では気にならない臭いや風味でも、子どもによっては強く感じ、嫌がる場合があります。

#### ◇見た目



子どもによっては敬遠する色や形があるようです。きの子類などを嫌がる子もいるようです。

### 野菜を食べないと・・・

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。これらは、体内で作ることができず、また、体の機能を維持するために欠かすことができません。



\* カゼをひきやすい \*



\* 骨がもろくなる \*



\* 便秘になりやすくなる \*



\* 貧血になりやすくなる \*

### 克服するヒント

#### ◆新鮮なものを選ぶ◆



旬の野菜は、水分が多く、甘みが強くおいしく食べることができます。

#### ◆切り方を変える◆



固さは、繊維を断つことでやわらかくなります。苦味は、繊維に沿って切ることで軽減されます。

#### ◆好きなものに入れる◆



苦手なピーマンやトマトをカレーに入れて食べる機会を増やしましょう。

#### ◆食べ慣れた味付けにする◆



子どもが食べ慣れている味付け、子どもが好きな味付けから挑戦しましょう。

#### ◆食べなくても食卓にだす◆



頻繁に目にするにより、見慣れ、それを受け入れるようになります。

#### ◆一緒に調理をする◆



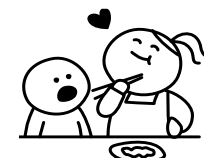
一緒に調理をすることで興味を持つことができます。洗うなど、簡単なことから挑戦しましょう。

#### ◆褒める◆



少しでも食べたら大げさなぐらいに褒めて自信をつけさせましょう。

#### ◆食べている姿を見せる◆



おいしく食べている姿を見せましょう。大げさなぐらいが効果的です。

無理して食べさせることは逆効果です！気長に見守りましょう。